e book HUMANITAS

DOMNICA PETROVAI

IUBEȘTE ȘI FII IUBITĂ

(APROAPE) TOTUL DESPRE RELAȚIA DE CUPLU

Domnica Petrovai (născută în 1974, la Mangalia) este psihoterapeut cognitiv-comportamental și psiholog clinician cu practică privată, fondatoare a unei Școli pentru Cuplu și autoare a primului curs online adresat cuplurilor, „Pentru noi doi“. Are o experienţă de peste douăzeci de ani în psihoterapia și consilierea familiei și cuplului. Conduce compania privată Mind Education Health, având ca scop bunăstarea emoţională în familie, la școală și la locul de muncă. Promovează sănătatea mentală a copilului și adultului și e consultant pentru organizaţii guvernamentale și neguvernamentale în domeniul dezvoltării de servicii specifice de sănătate mentală.

DOMNICA PETROVAI

IUBEȘTE ȘI FII IUBITĂ

(APROAPE) TOTUL DESPRE RELAȚIA DE CUPLU

ISBN: 978-973-50-6168-5 (epub)

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021.311.23.30

Cuvânt înainte
de Mircea Miclea

Cartea Domnicăi Petrovai este o mărturisire – a ei, ca femeie și ca psihoterapeut – despre iubirea în cuplu. Iubirea se poate exprima în multe ipostaze: ca iubire față de copiii tăi, ca iubire față de părinți (pietate filială), ca iubire față de Dumnezeu etc. Cuplurile pot funcționa și fără iubire, din motive etice, economice, din frica fiecăruia din membrii cuplului de singurătate. Când însă iubirea se întâmplă în cuplu, lucrurile devin mult mai complexe; între agonie și extaz, orice trăire devine posibilă. Cartea de față e o mărturie a cuiva care a parcurs de mai multe ori acest labirint: cu ea însăși, dar și cu fiecare cuplu pe care l-a avut în terapie. Și e un ghid de călătorie prin labirint.

Cartea Domnicăi Petrovai nu este un rețetar. Cei care caută soluții rapide, de tipul *quick fix*, nu le vor găsi aici. Vor găsi însă o serie de sfaturi care le pot fi de folos: despre cum să se protejeze și să-și marcheze teritoriile într-o iubire, cum să genereze încredere, cum să facă față furiei și altele asemenea. Iubirea nu e o soluție universală la toate problemele cuplului. Ea poate camufla temporar problemele pe care le are fiecare persoană, nu le rezolvă neapărat. De aceea, fiind atenți la meandrele ei, putem învăța multe despre noi. Ne putem înțelege și ne putem schimba. Nu e ușor; menținerea iubirii în cuplu necesită efort. Un efort în care începi să te schimbi pe tine înainte de a-l schimba pe celălalt. Dar – și aceasta e pledoaria autoarei – este un efort care merită. Mai ales acum, când avem cea mai mare libertate să fim singuri.

Despre iubire și cuplu: pentru cine și de ce scriu

Scriu cu drag pentru toate cuplurile care mi-au intrat într-un moment sau altul, întâmplător sau nu, în viață. Dar, mai întâi de toate, scriu cu recunoștință față de cuplurile pe care am avut șansa să le întâlnesc în toți anii în care am lucrat ca terapeut. Femeile și bărbații – adesea deznădăjduiți, însingurați, secătuiți, furioși ori răniți – care mi-au trecut pragul cabinetului căutând răspunsuri, încercând să înțeleagă, să repare ori să primească, poate, vreo rețetă magică, care să le spulbere problemele și să le salveze relația. Sau, dimpotrivă, să primească un verdict care să le confirme că nu mai merge și că e mai bine să pună punct.

Scriu cu bucurie și speranță pentru toți cei care sunt în căutarea iubirii și a vieții de cuplu. O destinație minunată, cu un drum pe măsură: uimitor, plin de satisfacții, dar întotdeauna provocator și mereu în construcție. Imprevizibil, vital și nesfârșit. O călătorie cotidiană – ce trebuie mereu alimentată – care nu va înceta niciodată să ne surprindă, să ne pună la încercare, să ne ceară tribut.

E un drum ce reîncepe în fiecare zi. Nu intră în vacanță, nu-și îngăduie pauze. O cursă permanentă, în care linia de finiș e doar o *fata morgana*. Un drum așezat uneori pe nisipuri mișcătoare. Mereu volatil, visceral, viu. Un drum cu *la bine* și *la greu*. Fără scurtături, poteci alternative ori căi line. Fără driblinguri miraculoase, fără *pe repede înainte*, fără rețete general valabile ori proceduri standard. Fără alb sau negru. Fără misiune îndeplinită. Un drum cu multe nuanţe de gri, cu fluctuații, cerând efort și atenție, nenumărate și permanente tatonări și acorduri fine. Un drum greu de gestionat nu numai de începători, ci și de avansați.

Mai mult, e un drum pe care nimeni nu-l poate parcurge în locul tău – nu-l poți delega, pasa ori pune pe umerii celuilalt. Un drum *sălbatic* și

imposibil de cartografiat. Care lasă întotdeauna urme adânci, cu neputință de ascuns. Un drum care începe în doi, dar depinde, în primul rând, *de tine*. Un drum care trebuie parcurs deopotrivă cu inima și mintea – o pereche la fel de greu de gestionat.

Da, e un drum greu, o știu pe propria-mi piele. Însă alt drum mai frumos nu există.

Iubește și fii iubit (iubită) este, așadar, povestea călătoriei mele în lumea magică a traiului în doi, în lumea cuplurilor care-și doresc să se găsească și să se regăsească. A femeilor și bărbaților care vor cu adevărat să se simtă iubiți și să iubească. Cu tot pachetul. Cu dorințele, bucuriile și suferințele din dragoste.

Cred cu toată ființa mea în iubire, în cuplu. Am învățat însă, din propria-mi poveste și viață de cuplu, din relația cu soțul meu, că iubirea nu este un lucru ușor și că de la *vrut* la *avut* e distanță mare. Că între teorie și practică e o prăpastie uriașă, pentru care deseori nu ne pregătește nimeni – și, ca să fiu sinceră până la capăt, nici n-ar putea s-o facă în totalitate. Că în teorie totul sună minunat, dar în practică e și minunat, și tare greu. Pentru că o relație armonioasă de cuplu depinde de doi oameni. De multă înțelepciune, de cunoaștere, bunătate și grijă permanentă. Orgoliul, egoismul, lipsa de maturitate, naivitatea sau durerile, rănile nevindecate și neînțelese nu-și au locul aici pentru simplul motiv că nu-i dau iubirii nici o șansă să crească.

*

De când lumea și pământul, cu toții tânjim să fim iubiți mereu: să trăim o iubire care să dăinuie până la adânci bătrânețe, cu focuri de artificii, declarații și serenade în ceas de noapte. O iubire perfectă, fără cusur – fără teama abandonului, fără frica de a fi rănit, sufocat, umilit sau anulat. Vrem să ne fie bine alături de omul pe care-l iubim. Vrem să fim iubiți și, dacă e să suferim din dragoste, vrem să fie așa… romanțios și cu happy-end, cum e în filmele sau cărțile de dragoste. Vrem să ne facem jurăminte: „Te iubesc azi și întotdeauna, și când ne va fi greu, și când ne va fi bine. La bine și la greu.“ Vrem să curgă lapte și miere. Vrem ca fiecare zi să fie o încântare. Vrem să fie totul ca la început. Vrem să meargă de la sine. Vrem să-l schimbăm pe celălalt, sau să se schimbe el pentru noi. Vrem…

Pe de altă parte, aud tot mai des în ultima vreme oameni care spun că nu vor să se schimbe pentru nimic în lume – deci nici pentru partener. Că vor să fie iubiți *așa cum sunt*. Sau că n-au fost iubiți până acum. Din păcate, trebuie să le spun că *ei* sunt cei care nu au iubit ori nici măcar nu au făcut efortul să încerce. Au așteptat, asemenea unui copil care cere atenție, să fie văzuți, observați, băgați în seamă, iubiți necondiționat, dacă se poate. Au așteptat ca vindecarea și maturizarea să le fie oferite fără vreun travaliu personal. Din nefericire, e vorba de oameni care caută să crească, să evolueze fără suferință. Fără sacrificii. Fără *a da*. Vor doar să *primească*. Trist, pentru că în dragoste asta se traduce fără loc de interpretări și foarte dureros prin: „Celălalt este de vină pentru nefericirea mea."

De altfel, e trist și dureros să n-ai puterea de a-l iubi, cu toată ființa, pe omul de lângă tine. Dar puterea de a iubi – pe care o invocăm atât de des – depinde de maturitatea, autonomia și resursele noastre mentale și emoționale. Când iubești, te schimbi pentru celălalt. O faci, în mod firesc, pentru voi. Pentru că, în iubire, cel de lângă tine îți răscolește convingeri adânci, cicatrici pe care le credeai închise, dureri știute și neștiute, rezistențe uriașe. Or, ca să poți face față acestei *intruziuni*, pentru a-l putea primi pe celălalt în viața ta, ai nevoie să te regăsești mai întâi pe tine.

Iubirea nu vine de la sine și nici nu ni se cuvine. Iar fără această răscolire profundă – firească și necesară, de altfel – ea devine aproape imposibilă. Asta pentru că relația cu celălalt te va provoca în toate felurile. Pentru că în intimitatea cuplului ni se trezesc cele mai nebănuite și neașteptate dureri, însă tot acolo, în acel spațiu magic, avem șansa evoluției și vindecării personale. De ce? Fiindcă în relația cu cel de lângă tine ai șansa să-ți vezi neputințele, limitele, durerile, nevoile neîmplinite sau dorințele. Te vezi pe tine cu mai multă claritate. Te vezi pe tine și-l vezi pe cel de lângă tine. Sigur, asta dacă nu-l faci vinovat sau responsabil pentru toată nefericirea ta.

Și nu, iubirea nu vine, așa cum mulți își doresc, cu o mângâiere ușoară, mai ales după multă singurătate, suferințe în dragoste sau relații eșuate. Dimpotrivă. Așa că unii fug – le este prea greu să îndure durerea apropierii, intimității. E, într-adevăr, greu: frica de intimitate e una dintre cele mai adânci frici ale noastre.

*

În tinerețe am citit pe nerăsuflate nenumărate cărți, încercând să înțeleg cu mintea ceea ce încă nu trăisem. Ca orice tânără femeie, de altfel, în căutarea unor răspunsuri, soluții, rețete: *Când știi că iubești? Când știi că ești iubită?* În studenție, alături de prietena mea, ca multe fete de vârsta noastră, discutam, analizam, dezbăteam problema *iubirii*. Ne uitam la filme, citeam biografiile unor cupluri celebre, unor femei sau bărbați care au căutat la rândul lor răspunsuri. Pe o parte dintre ele le-am găsit – și le-am regăsit apoi, profund, în viața mea. Pe altele încă le mai caut.

Unele cărți îmi păreau miraculoase și mă entuziasmau, altele erau de-a dreptul dezamăgitoare. Psihologie, filozofie, beletristică, biografii – cercetam, devoram cu poftă orice sursă în care se vorbea despre iubire și cuplu. Apoi reveneam și mă uitam la mine și la bărbatul de lângă mine. Poate doar intuiam atunci ceea ce știu astăzi: dai atât cât ești tu în acel moment, nu ceea ce îți dorești sau visezi. Fanteziile și dorințele nu hrănesc; dimpotrivă, adesea ele îndurerează și mai mult. Nu-ți aduc alinare nici ție, nici celui de lângă tine.

*

Din fericire, mi-am ales o profesie – cu siguranță există un rost în alegerea mea! – care mi-a dat șansa să cunosc frământările, căutările, durerea și suferința provocate de lipsa de iubire în nenumăratele ei forme, unele amăgitoare, altele atât de traumatizante și de evidente. Uneori îmi doream nespus să-i văd pe cei din fața mea fericiți, iubiți, iubindu-se unul pe celălalt. Nu de puține ori m-am entuziasmat mult mai devreme decât era cazul, ca apoi să revin (pentru ei!) eu însămi cu picioarele pe pământ. Adesea brutal. Alteori am fost mult prea precaută, cu prea multă teamă, pentru ca în final cel din fața mea să-mi demonstreze că are puterea de a reconstrui relația care-i va face fericiţi. În alte cazuri mă minunam cum de alții nu vedeau, sau refuzau să vadă, ceea ce mie îmi părea atât de evident.

Cert este că trăirea iubirii e în mare măsură o proiecție a noastră și că netrăirea cu adevărat a iubirii ne creează nenumărate fantezii, false convingeri și temeri. Vedem ce nu este de văzut și auzim ce vrem să auzim. Adevărul ni se dezvăluie încetul cu încetul abia când suntem pregătiți să-l auzim și să-l vedem. În ritmul evoluției și maturizării personale, cum e de

altfel firesc. Cu toate astea, ne desprindem cu greu de modul în care ne-am obișnuit să gândim, să judecăm, să simțim.

Tot în cabinet mi-a fost dat să văd tristețea, amăgirea și deznădejdea celor din fața mea. Mai ales că uneori mi le reaminteau pe ale mele. Alteori vedeam furia, resemnarea și voiam să le spun – să le strig, cumva! – că totul o să fie bine, că trebuie să simtă durere, pentru că, dincolo de ea, există speranță și liniște, siguranță, iubire. Să le spun că și eu am fost acolo unde sunt ei acum. Că am reușit. „Am trecut greul, îl poţi trece și tu!“ Voiam, cu toată ființa mea, să mă audă spunându-le asta. Dar știu cât este de greu să auzi și să înțelegi ce îți spune cel din fața ta. Știu cum a fost pentru mine. Înțelegeam cu mintea, însă inima îmi era tot îndurerată și tristă. Și a rămas așa până am ajuns să văd cu o anume claritate cine eram eu, ce trăiam și, mai ales, ce trebuia să fac pentru mine și cel de lângă mine.

Pe de altă parte, durerile adânci le-am înțeles mult mai târziu, după ani de căutări personale (și am convingerea că viața mă va provoca și în viitor). Durerile adânci le-am regăsit și la pacienții mei: simțeau o suferinţă, un sentiment de singurătate cărora nu puteau să le înțeleagă rostul, sensul, și asta până într-un anumit moment – acela în care ajungi cu adevărat la tine, la *sursă.* Lucrul acesta se întâmplă însă în timp, după mult efort și multe experiențe. Personal, pot spune că am progresat: sunt convinsă acum (mi-a luat mult, ce-i drept) că nu toate durerile sunt vindecate – și nici nu pot fi. Va veni momentul lor, şi mă simt mai pregătită. Omul de lângă mine este și el mai pregătit.

În altă ordine de idei, atentă și conectată la atâtea povești despre inimi frânte, oameni singuri și relații dureroase, am învățat că inima și mintea nu sunt aliații noștri cei mai buni, mai ales în momentele grele. La fel cum am învățat că trecutul este, de fapt, cât se poate de prezent. Spre exemplu: Cum e cu putinţă ca atât de mulți oameni să aibă speranța și iluzia schimbării partenerului fără să se aștepte la o schimbare lăuntrică în ceea ce-i privește?! Fără să schimbe nimic la ei?

*

Am întâlnit de-a lungul vremii mulți visători care, din exces de entuziasm – la fel ca mine! –, simțeau că au găsit omul lângă care lucrurile vor fi line

și ușoare, că l-au întâlnit, în sfârşit, pe cel care-i va face fericiți – până la primele certuri, când magia s-a risipit și problemele au reapărut, poate cu şi mai multă forță. Este adevărat că uneori schimbarea partenerului ușurează rezolvarea – sau chiar oferă rezolvarea – unor probleme sau incompatibilități care alături de partenerul anterior păreau imposibil de reconciliat. Dar, în același timp, îți dezvăluie altele, multe altele, de care eventual nici măcar nu erai conștient. Nu, nu vă spun să rămâneţi în relații toxice, nepotrivite, să acceptați cu orice preț ori de conveniență problemele partenerului. Dimpotrivă, sunt relații (*daună totală*) care pur și simplu trebuie încheiate. Însă vreau să spulber dulcea capcană a *noului* frumos ca-n povești: atenție, un partener nou vine, automat, cu un alt set de probleme! Altele. Ale lui. Mai devreme sau mai târziu, va trebui să vă confruntați cu ele. Nu există altă cale. Din nou, orice altceva e amăgire sau pură naivitate.

*

Cei mai mulți care caută sprijin spun că se află în căutarea dragostei și că sunt hotărâți s-o găsească, că ar face orice în numele iubirii. Dar, paradoxal, resping cu atâta forță și îndârjire omul bun pe care l-au întâlnit! Își ignoră rănile, dar și pe ale celui care tânjește după dragoste. Vor ceva ușor, fără efort, fără tulburarea confortului propriilor convingeri, care au devenit *certitudini* și reguli de viață. Au învățat atât de bine să se apere de durere, încât alungă alinarea și o resping atunci când o întâlnesc. Uită că femeia și bărbatul au nevoie unul de celălalt. Că au nevoie de înțelepciune ca să se regăsească: femeia să-și afle rostul și rolul ei, bărbatul să fie clădit și așezat.

Rănile, la fel ca vindecarea, iau timp. Timp să se dezvăluie, timp să le cunoști. Uneori ai sentimentul că sunt închise. Eu însămi am avut sentimentul că am scăpat de ele, că le-am *vindecat* – pentru că, vezi bine, le-am înțeles! –, însă n-a fost aşa. S-au retrezit în relația cu cel apropiat, cu cei apropiați, cu cei de care te atașezi. La fel și vindecarea: este ca o mare, uneori liniștită și cu ape line, dar alteori cu furtuni, astfel că nu mai ştii dacă o să atingi vreodată ţărmul.

Și te întrebi: de ce revine durerea? Credeai că a trecut, că acum totul e bine, eşti iubit şi iubești, doar vă este atât de bine împreună. Până la următoarea trezire a unor dureri neștiute. Iar atunci ataci și judeci uneori, ca

în trecut, sau găsești alteori înțelepciunea, durerea și doar apoi alinarea – și așa, încetul cu încetul, vindeci durerea. Orgoliul și durerile nevindecate din relațiile din trecut, cu părinții sau cu alți parteneri de cuplu, te vor răni și-l vor răni inevitabil pe cel de lângă tine. Te vei îndepărta de iubirea după care tânjești și de care ai atâta nevoie.

*

Disperarea nu are granițe, însă durerea are. Ca să nu te copleșească, ca durerea să nu devină disperare, ai nevoie tu însuţi de granițe puternice. Ai nevoie de oameni pe care să te sprijini și de credința puternică în *bine*. De ritualuri de vindecare, de cele mai mici rutine: cafeaua, dușul, plimbarea sau gătitul – orice îți dă răgazul să trăiești și să simți ce trăiești. În cuplu, mai ales când ești îndrăgostit, uiți de lucrurile neîncheiate sau nerezolvate, de parcă nu-și mai au rostul. Te simți bine, de ce să schimbi ceva? Ești iubit (iubită) așa cum ești acum. Însă nu uita că nu te-ai dezvăluit cu totul, de cele mai multe ori aproape deloc. Și că, în momentele de stres, de oboseală, de criză a cuplului, rănile revin în forță și se cer vindecate. Convingerile rigide, vechile depresii sau anxietăți, lipsa autonomiei și autocontrolului, nesiguranțele, naivitățile și imaturitatea se retrezesc. Ies din hibernare. Îndrăgostirea doar le adoarme ca să te lase să visezi, dar, la fel de adevărat, și ca să-ți dea forța să revii la tine și la voi când vă va fi greu.

Mulți caută soluții simple, rapide, ușoare. Soluții tip *teleshop,* supereficiente, ba chiar garantate. Însă, din păcate, ajung să renunțe după două-trei încercări: „Nu prea ne-a reușit ce ne-aţi sfătuit. Tot critici și distanţi suntem." Ori: „Dacă venim o dată sau de două ori la dumneavoastră credeţi că e de ajuns?" Este uimitor cât de multă dorință de *repede* și de *fără efort* avem în noi, în ciuda disperării și durerii. Suntem prea obișnuiți cu abuzul, cu neglijența, prea obișnuiți să supraviețuim, să rezistăm sau, pur și simplu, să fugim. „Nu a mers, am încercat, dar nu pot face de unul singur relaţia să meargă."

Sau, și mai trist, nici nu mai credem că este ceva de făcut, că putem fi sprijiniți, ghidați: „Dacă doi oameni se iubesc, atunci n-au nevoie de psiholog, ce naiba știe el despre viaţa mea? E o prostie." Durerea, nesiguranța durează până sunt înțelese, iar frica de intimitate are nevoie şi

ea de multe confruntări și de tot atâtea experiențe pentru a se domoli și vindeca. Mulți tineri – cei la început de drum într-ale iubirii – spun, cumva, exact acest lucru: „Aș vrea să nu-mi mai fie atât de frică că mă părăsește sau că nu mă place.“ Practic, și-ar dori să nu mai existe jocul, manipularea, durerea. Dar astea sunt etape care trebuie parcurse, care nu pot fi arse pentru că așa vrem noi.

*

Cartea de faţă povesteşte, așadar, despre dragoste: despre ce am văzut, am trăit și am înțeles eu, atât ca femeie, cât și ca terapeut. Vorbeşte despre întâlnirea mea cu femei și bărbați în căutarea iubirii. Despre știința care m-a călăuzit și care îmi este atât de folositoare. Altminteri, cartea nu oferă rețete, pentru că nu cred că există. Îmi doresc însă să vă sprijine să reflectați mai mult și, poate, altfel la viața voastră de cuplu, la iubirea pe care ați dăruit-o și la iubirea pe care ați primit-o.

Am scris având credința profundă în iubire, în cuplu și căsnicie. În relații fericite. Am scris pentru cei care cred în familie și o viață armonioasă, în care există tihnă, și înțelegere, şi pasiune. Dar, mai ales, am scris pentru cei care cred în puterea de a depăși obstacolele vieții în doi. Pentru cei care cred, la rândul lor, în iubire și cuplu, în ciuda numeroaselor greutăți și încercări prin care, vrând-nevrând, uneori trebuie să trecem: singurătate, teamă de eșec și intimitate, relații *nepotrivite* sau alegeri dureroase, divorț. Pentru cei care au avut parte de un trecut greu. Pentru cei care își doresc să nu mai repete alegerile traumatizante ale părinților lor. Pentru cei care cred că numai în doi evoluăm, creștem, ne luăm zborul, ne simțim liberi să construim. Liberi să ne împlinim visele împreună cu celălalt, în siguranță și cu încredere. O relație bună este, dacă vreți, o legătură între doi adulți care ştiu cine sunt, ce nevoi și granițe personale au. Doi adulți care pot să-și asume trăirile, gândurile și alegerile. Doi oameni maturi și responsabili care înțeleg ce înseamnă să prețuiești viața de cuplu.

Trăim într-o cultură cu o istorie în care grija pentru cuplu a fost puțin prezentă – și este momentul să schimbăm asta. Pentru fiecare dintre noi. Pentru copiii noștri. Ei vor – și chiar pot avea – un altfel de model de relație, de iubire: frumos și real, sănătos, autentic, cu mult mai puține

dureri, eșecuri sau suferințe. Multe dintre rănile sau cicatricile noastre din dragoste își au rădăcinile tocmai în trecutul nostru: în relația cu părinții, bunicii și străbunicii noștri, în experiențele și afecțiunea care ne-au lipsit și de care am avut atâta nevoie, în relațiile romantice avute de-a lungul vremii; dar și, poate nebănuit de mult, în cultura în care trăim.

Am scris pentru copiii mei și pentru ai voștri – cei care citiți aceste rânduri –, cu speranța ca lor să le fie mai ușor. Încerc să le ofer, alături de cei care-mi împărtășesc crezul, modele pe care să se sprijine când le va fi mai greu.

*

Mai bine de cincizeci de ani, în cultura noastră relațiile au avut la bază abuzul, pedeapsa, manipularea, suspiciunea, precauția. Modul în care părinții noștri și-au trăit *iubirea* ne-a influențat profund felul în care o simțim și o înțelegem pe a noastră. Relații proaste, cu multe dezamăgiri, neîncredere și nesiguranță. Bârfe, agresiune, defensivitate, critică și abandon. Cum să reconstruim încrederea și siguranța pe aceste răni? Ei bine, numai prin înțelegerea trecutului. Este singurul și cel mai valoros pas pentru a ne asuma responsabilitatea propriei identități, a alegerilor noastre. A ceea ce ne-a plăcut și ne place, dar și a ceea ce respingem.

Cred în cunoaștere. Ea ne ajută să-l înțelegem pe cel de lângă noi, dar, mai ales, să ne înțelegem pe noi înșine. Cu tot trecutul nostru, care devine atât de prezent ori de câte ori ne simțim în nesiguranță. Când ne apărăm, reacționăm, ne protejăm ori ne închidem în sine; când ne pierdem încrederea în partener, am vrea să-l schimbăm, să-l reparăm, să fie altfel. Din nefericire, uităm – sau nu mai avem puterea să conștientizăm – că felul în care reacționăm și ne apărăm noi înșine îl rănește pe partener, care va reacționa la fel: ne va răni la rându-i. Cu cât devenim mai conștienți de noi, cu atât ne putem asuma ceea ce facem – putem gestiona mai limpede reacțiile și contribuția noastră la ce se întâmplă în relație. Pentru că întotdeauna avem o contribuție. A te uita în primul rând la tine și doar apoi la cel de lângă tine îți poate clarifica ce se întâmplă, de fapt, între voi.

Am scris, în sfârşit, pentru cei care simt, înțeleg și știu că relația de cuplu chiar este o prioritate. Că presupune efort, muncă, preocupare continuă. Nu

e ceva ce vine de la sine doar pentru că am ales *bine*. Mulți caută bărbatul *potrivit* sau femeia *potrivită*, au îndoieli și vor *certitudini*, resping mulți pretendenți în căutarea unui partener *mai bun*. Și adesea eșuează ori în singurătate, ori în alegeri la fel de nepotrivite. O relație bună înseamnă atenție, prezență și înțelegere în doi. Cu alte cuvinte, ambii parteneri trebuie să-și asume fundamentul cuplului. Grija relației. Nu este vorba despre cât și ce dai, despre cât primești și cât oferi. Nu este o tranzacție comercială.

*

Fiecare cuplu trece prin momente de îndrăgostire, respingere, conflict, tensiune, împăcare, înțelegere, compasiune, maturitate, evoluție. Și, firesc, prin incompatibilități. Sunt cupluri care depășesc momentele grele cu bine. Altele nu. Nu înseamnă că este bine sau este rău. Însă conflictul, tensiunea ne ajută să vedem ce avem de înțeles, mai ales despre noi. Despre nevoile noastre proiectate în cel de lângă noi, ca formă de protecție. Dar e vorba de nevoile *noastre*. Unele ascunse, adânc uitate sau amorțite, însă aflate într-un loc accesibil numai nouă. Ajunși acolo, vom putea să avem compasiune pentru noi și empatie pentru celălalt. Asta implică însă decizia, alegerea a două persoane. Îl poți înțelege pe celălalt, fără să-l rănești, numai când te vezi pe tine, cu trecutul și nevoile tale. Și, da, tot asta e calea de a-ți recăpăta controlul asupra propriei vieți. Cu cât suntem mai autonomi, mai *în contact* cu noi, dar nu la modul egoist, ci realist, cu atât ne vom simți mai puțin răniți de partener, mai ales pentru lucrurile mărunte care ne reactivează dureri ori rupturi trecute. Pentru că devenim reactivi atunci când există ceva între noi pe care încă nu l-am reparat, nu ni l-am asumat și iertat.

*

Un cuplu sănătos înseamnă doi adulți sănătoși emoțional, doi adulți care împărtășesc dorința de a evolua, de a se transforma și schimba atunci când este nevoie. Iubirea reală, adevărată nu înseamnă frică, nesiguranță, vină, sacrificiu sau neputință – și nici atracția *patologiilor*. Mulți își aleg din motive fundamental greșite partenerul: din teama de singurătate, din nevoia de siguranță sau, alteori, dintr-o reală neputință, sfârșind prin a se răni unul

pe celălalt pentru că – pare incredibil, dar e atât de adevărat – *au nevoie mult prea mult unul de celălalt*. Da, multe relații sunt veritabile dependențe, adicții ori atracții ale vulnerabilităților și neputințelor – din păcate, nu dintr-un sentiment de apreciere, respect sau admirație, ci printr-un mecanism și un context al învinovățirii care nu au nimic de-a face cu doi oameni întregiți și împliniți care aleg să trăiască împreună. Doar doi adulți autonomi, cu propria lor identitate, bine definită, cu spațiul lor personal și propriile lor granițe pot menține o iubire curată, fără drame și suferințe. Relațiile fuzionale, simbiotice sunt semne ale dependenței, nu ale iubirii. Însă pentru a iubi ai nevoie de maturitate: să crești, să evoluezi și, mai ales, să tolerezi disconfortul schimbării.

Călătoria spre un cuplu fericit nu e solitară. Avem nevoie de mentori, de cupluri *încercate* de la care să învățăm, de cunoaștere – asta dacă dorim să ieșim din hățișurile minții, care ne sabotează dreptul la fericire și iubire, care ne sabotează relația. Pentru asta avem nevoie de bărbați buni, maturi, responsabili și implicați. De femei înțelepte, care să se prețuiască, să nu se abandoneze pe ele însele, dar şi să nu uite să-și prețuiască – și să nu pună în subsidiar (aș spune chiar: să nu-și ignore) – bărbatul, relația sau căsnicia.

În încheierea acestui preambul, trebuie să vă mărturisesc că unul dintre motivele pentru care am scris cartea de față a fost și acela de a mă dezvălui eu însămi celor care îmi caută ajutorul. Pentru a putea crea o relație de încredere, onestă și autentică. O punte reală și palpabilă de comunicare și de cunoaștere.

Așadar să facem cunoștință: sunt Domnica Petrovai, o persoană introvertită, care se dezvăluie cu mare greutate și are multă nevoie de onestitate, siguranță și încredere în relații. Cu alte cuvinte, sunt la fel ca mulți dintre voi, cei care, în momentele voastre grele, îmi treceți pragul cabinetului, căutând ajutor.

Sper din tot sufletul să citiți cu plăcere cartea mea. Să vă aducă speranță și mai multă claritate, în primul rând în relația cu voi înșivă – toate celelalte vor urma firesc. Și, da, să vă aducă măcar un dram de sprijin atunci când vă va fi greu.

Iubirea așa cum este trăită azi

Într-o lume care idealizează iubirea și o asociază cu sacrificiul, suferința, resemnarea și renunțarea de sine, sau, dimpotrivă, cu fantezia, facilul, *soluţia tuturor problemelor*, cred că iubirea sănătoasă, autentică te ajută să te regăsești. Să fii un om mai bun. Fundamental mai bun.

Să te simți viu, liber. Şi să simți că evoluezi. Așa cum te ajută să faci, de fapt, copiii, nu? În acest caz ne este mult mai uşor să vedem cum ne schimbăm, orgoliile sunt mai domolite. „Să se schimbe el, de ce tot eu?“ – ei bine, nu prea putem să le spunem asta copiilor, nu-i așa? În *ipostaza de părinte* vezi cu mult mai mare claritate cum te schimbi, cum evoluezi. Vrei să te vezi pe tine cel adevărat, ştii ce ești dispus să faci din dragoste. Nu fără greutate, dar fără orgolii.

Am văzut asta la atâţia părinți pe care i-am întâlnit. Discutând despre copii, vorbeam, de fapt, despre noi. Despre noi în relațiile cele mai apropiate, care au la bază reciprocitatea. Nu puterea sau autoritatea, cum adesea se întâmplă în relațiile adulte. Mi-am dat seama că în relațiile de dragoste cele mai intime – însă autentice! – suntem noi. Noi, cu adevărat. Noi, într-o iubire în care nu-ți pierzi identitatea, te simți liber, fără teama de a fi anulat.

Pe de altă parte, iubirea este pentru cei curajoși. Frica e o povară înfricoșătoare și o dificultate uriașă în calea oricărei tentative în doi. O împiedică să devină profundă, autentică, iar pe noi – să fim mai buni. Aici se află cu adevărat strădania noastră de a fi oameni buni: să iubești un om, și el să te iubească la rându-i. Să alegi să fii bun când ai putea să rănești. Altminteri, e uşor să te protejezi, să *pleci* – sub orice formă posibilă – când îți convine și e greu. Însă, până la urmă, suntem responsabili de propria noastră fericire. Într-o iubire adevărată, valorile și idealurile tale nu sunt niciodată trădate.

În dragostea adevărată, gândești, simți, ai control asupra ta – nu ești subjugat celuilalt, nu te aperi de celălalt, nu supraviețuiești alături de celălalt în speranța unor vremuri mai bune, dar nici nu-l *consumi* pe celălalt. Și nu, nu este sau nici nu înseamnă dependență de celălalt. Dacă starea ta de bine depinde de ce face și ce simte cel de lângă tine, atunci o să vă fie greu să trăiți bine unul cu celălalt. Să vă fiți sprijin unul celuilalt.

Din păcate, din cauza fricii, a lucrurilor greșit înțelese, într-o societate în care totul se consumă rapid, multe relații au ajuns – cum altfel? – doar *bunuri de consum*. Cât timp ne e ușor și bine, stăm împreună, în caz contrar plecăm în altă parte, căutăm pe altcineva să ne satisfacă nevoile. Însă iubirea nu este consum la liber ori până te saturi. Este, cum am mai spus, evoluție personală, libertate, curaj, asumare.

*

Cei mai mulți dintre oamenii care ajung în cabinetul meu au o suferință în dragoste. Au, dar le este greu sau rușine s-o spună. Da, ne e rușine să recunoaștem că am eșuat în dragoste, în relații, în căsnicie. Şi atunci invocă problemele copilului ori o neînțelegere cu colegul de muncă şi cer ajutor pentru ele. Sau spun că se simt deprimați ori anxioși. În realitate însă, au suferințe și dezamăgiri în cuplu.

Unii sunt deja singuri și resemnați: „Greu mai înţeleg femeile astea, ori poate sunt eu ghinionist și n-am noroc, nu găsesc femeia iubitoare lângă care să mă așez pentru totdeauna." Sau: „Nu mai sunt bărbaţi buni, punct." Alții se află în așteptare. Într-o eternă așteptare a unei iubiri: „Mă iubește, dar nu poate divorţa ca să fie cu mine, e un bărbat responsabil și vrea să stea alături de copilul lui până când se face mare." Și mulți alții, pur și simplu plutind în derivă, declară cât de dificil le e să intre în relații: „Nu am întâlnit pe nimeni de ani buni, așa că mi-am luat gândul de la asta." Sau, în varianta feminină: „Am devenit prea pretenţioasă, nu mă mai pot mulţumi cu puţin, nici unul dintre bărbaţii care oarecum mi-au plăcut nu era în regulă."

Și, of, câți alții, în relații – căsătoriți sau nu –, însă tot nefericiți și deznădăjduiți. „Dacă l-aș convinge pe soţul meu să vină și el la terapie, aș mai avea o speranţă." Sau: „Soţia este nemulţumită de relaţie, deși eu sunt bine și cred că amândoi suntem bine, mai ales la ce vezi în jur… Sincer, am venit de gura ei."

Relații în care cei doi au acceptat că *așa sunt relaţiile*, cu reproșuri, certuri și împăcări: „Suntem ca toţi ceilalţi, ne certăm, dar ne și împăcăm repede, eu nu ţin supărare, îmi trece ușor." Sau relații cu dureri mai evidente, cum ar fi lipsa de loialitate sau infidelitatea: „Știu că are pe cineva de mulţi ani, și abia acum a recunoscut. Îmi spune că nu este nimic între ei,

dar n-a încheiat relaţia cu ea, și asta mă omoară, sunt disperată, nu știu ce am de făcut.“ Sau: „Îmi spune că ne iubește pe amândouă și că nu se poate hotărî, și mie îmi e greu să fiu drăguţă știind că vine de la ea. Mi-am pierdut încrederea în mine, mă compar cu ea și simt că nu mai am putere să lupt pentru relaţie…“ Și din nou, pentru echilibru, versiunea masculină, pentru că niciodată nu putem vorbi doar de o parte sau de alta: „Părinţii ei sunt totul pentru ea, ce spun ei este sfânt, mă simt respins și trădat și parcă eu nu contez deloc pentru ea. Niciodată nu mi-a luat apărarea când m-a jignit tatăl ei de faţă cu ea. Îmi tot spune să fiu înţelegător și respectuos pentru că sunt părinţii ei.“

La fel cei care au trecut deja printr-un divorț sau chiar două și, cu durere, întâmpină din nou probleme cu noul partener, deși visau la o relație fără griji și greutăți acum, că au întâlnit bărbatul sau femeia *potrivit(ă)*: „N-aș fi crezut că n-o să meargă lucrurile după tot ce-am făcut de data asta ca să fie bine. Sunt teribil de furios și deprimat. Acum mă port altfel cu soția mea și tot avem probleme, oare am ales din nou prost?“ Sau: „Am eșuat în prima căsnicie, nici gând să mă căsătoresc din nou, nu cred în hârtii, dacă mă iubește n-are nevoie de o dovadă de la primărie sau de la preot.“

Ce nu au înțeles, unde e confuzia teribilă în cazul celor ce-au schimbat macazul în căutarea unei variante mai bune? Simplu: schimbarea partenerului nu te schimbă brusc şi pe tine. Îți poate dezvălui răni vechi, nevindecate, mai târziu, într-o altă formă. Sau poate, în cazurile fericite, alături de noul partener îți va fi mai uşor să lucrezi tu cu tine, amândoi având o altă maturitate emoțională. Însă de tine n-ai unde să fugi. Poţi să te îndepărtezi de tine prin muncă, copii, relații de scurtă durată, depresie, abandon, dar durerea rămâne acolo până alegi să te alegi pe tine. Până alegi să ai grijă de tine.

Sunt mulți, mult prea mulți oameni îndurerați și suferinzi. Oameni care numesc *iubire* ceea ce este suferință, resemnare, sacrificiu, fantezie sau iluzie. Ori chiar pierderea demnității și identității. „*Te iubesc*, dar nu pot fi cu tine.“ Ai nevoie de o astfel de *iubire*? *Te iubește*, dar nu știe sigur dacă vrea să fie cu tine?! Sau îți spune că *te iubește*, dar îi este greu să accepte că te rănește? Îi este greu să-și ceară iertare? Orgoliul și lipsa empatiei au distrus infinit mai multe iubiri decât lipsa de *potrivire* sau stilurile de viață

diferite. Situaţia în care celălalt se aude doar pe el – el și durerile lui, el și nevoile lui, el și nesiguranțele ori temerile lui.

*

Cât de matur sau imatur privesc femeile și bărbații iubirea se vede cu ușurință în alegerile simple pe care le fac: ce filme, muzică sau cărți preferă. La ce visează și după ce tânjesc. Aspiră la o iubire care să fie *găsită,* pur și simplu? Doar văzută și aleasă? La o iubire *adevărată,* imposibilă și inaccesibilă? La o iubire văzută ca o îndrăgostire care se risipește, ca apoi să fie pierdută, ca și cum nu este în puterea ta s-o păstrezi, s-o menții, s-o construiești zi de zi? „Se întâmplă… dacă ai noroc." Ca niște copii încă în căutarea unei iubiri necondiționate, salvatoare, ușoare, care să-i *înalţe* și să-i facă fericiți.

Sau relații cu o profundă confuzie a rolurilor și responsabilităților. Femei care întrețin familia, casa și bărbatul, amândoi partenerii având frustrări: ea că nu poate fi femeie, el că nu poate fi bărbat. Sau familii în care amândoi muncesc, dar cu tradiționala așteptare a bărbatului ca femeia să se ocupe de casă și copii. Sau familii în care bărbatul, deși muncește, se ocupă tot el de copii și casă, de unul singur. Sau copii crescuți doar de mamă. În definitiv, scenariul e trist pe toată linia: cum vor învăța acele fete sau băieți ce înseamnă o viață asumată în doi? Ce înseamnă iubirea în cuplu? Ce înseamnă să fii femeie sau bărbat?

Pe de altă parte, timpurile în care trăim ne oferă multe provocări și dileme. Femei care vor să fie egale cu bărbatul, dar să fie iubite ca femei. Sau bărbați care vor, la rândul lor, să fie egali cu femeia – bărbați care așteaptă și acceptă ca ea să conducă relația, să aibă inițiative –, ca apoi s-o pedepsească pentru că, lângă ea, nu se mai simt bărbați. Cert este că avem nevoie de bărbați buni, maturi emoțional, responsabili, care să-și asume relația cu femeia într-un mod sănătos și bărbătesc. Și femeia să redevină femeie. Nu pasivă, dependentă, abuzată, subjugată. Ci prețuită și iubită. Prețuind și iubind, la rându-i.

Independența financiară i-a dat femeii, din fericire, libertatea să plece dintr-o relație nefericită, abuzivă. Dar nu singurătatea e soluția. Sigur, e de departe o variantă mai bună decât abuzul. Însă noi avem nevoie de iubire,

de relații, de afecțiune, de apropiere, de emoție. Și asta implică mult efort. Pentru fiecare din *tabere*.

Până la urmă, cu toții vrem să ne creştem copiii într-o lume mai bună. În cursul celor prea mulți ani de comunism, când relațiile au fost abuzive, manipulative, când teama de a fi pedepsit, dar și nevoia de a fi special, ca să ai privilegii, au fost atotprezente în viața părinților noștri, cuplul a avut enorm de suferit. Iar relația cu copiii a fost şi ea, implicit, afectată. Părinți mult prea intruzivi, relații prea apropiate, fără a da copilului spațiul necesar să fie copil – spațiu pentru bucurie, alinare, joacă atunci când viața de zi cu zi avea atâtea greutăți. Unii au reușit să aibă o viață cu sens, în ciuda lipsurilor și suferințelor. Alții nu. Rezultatul? Copii responsabilizați fără voia lor pentru nevoile și fericirea părinților, protectori sau confidenți, martori ai suferințelor lor. Apoi, deveniţi adulţi, cu inerentele critici sau respingeri, ca formă de apărare. Sau părinți detașați, neconectați emoțional cu copiii lor. Fără să vadă cum și ce simt aceștia, când au nevoie de alinare. Adulți răniți în feluri diferite, crescând copii care au preluat rănile lor și le-au dus mai departe în cuplu. Intimitatea, apropierea, sexualitatea și erotismul – subiecte despre care nu s-a prea vorbit. Rușinoase. Toate, absolut toate, au afectat cuplul de azi.

În cuplu se resimt amenințarea, pericolul, abuzurile din afara lui, cel mai adesea a celor provenite din trecut. Acolo s-au trăit dramele. Venim deci cu multe bagaje și le cărăm de prea mult timp. Este momentul să le lăsăm jos pe rând, încet, să avem răgazul de-a ne privi pe noi. Să creștem emoțional ca adulți, să devenim autonomi. Altfel, lupta pentru noi și pentru copiii noștri va fi dureroasă: vom avea parte de viitoare femei și viitori bărbați, acum copii, care vor tânji după iubire, dar vor fi legați de dependențe și *modele* nesănătoase și nu vor putea iubi. Va exista în ei multă nevoie de iubire, însă golul împlinirii ei va fi prea mare.

Știu, o să avem parte de multă frică, pentru că nu suntem obișnuiți să fim atât de intimi cu noi înşine. Să nu ne mai apărăm mereu. Pentru că, fundamental, avem nevoie să ne simțim în siguranță, să avem încredere în oameni ca să putem iubi și să primim iubirea celuilalt. Din păcate, narcisismul, subjugarea, nesiguranța, abandonul, deprivarea, perfecționismul – răni adunate de generaţii – se manifestă din plin în viața

cuplurilor. Ca să ne vedem limpede pe noi înșine, să ne simțim liberi, autentici, vii, avem nevoie să ne ușurăm de aceste bagaje emoționale. Să ne uşurăm atât noi, cât și omul de lângă noi. Nu există altă cale de a ajunge la tine și la voi. Va rămâne altminteri *ceva* până la tine și între voi. Ca un zid care te ține departe de tine și de celălalt. Pentru noi și copiii noștri, avem nevoie de un efort conștient prin care să reconstruim relația pe o altă fundație.

N-am întâlnit familia *perfectă* și, slavă Domnului, nici nu există. Cu toții avem greutățile și nefericirile noastre, personale și ale cuplului. Cu toții avem o istorie a relațiilor. Și, foarte important, suntem diferiți. De aceea e atât de mare, de păguboasă și distructivă greșeala de a vă compara cu alte familii sau cupluri: „Uite ce fericiţi sunt! Noi suntem copleşiţi de probleme.“ Sigur, avem nevoie de modele reale de cupluri împlinite, autentice, dar a te compara este, eminamente, doar o altă formă de a distrage atenția de la tine și cuplul tău. De a menține perfecționismul și nesiguranța. Pentru că, indiferent de orice alt model, povestea ta, a vieții tale de cuplu, este cea mai valoroasă. Incomparabilă cu viața altui cuplu. Unică, exact așa cum e firesc să fie.

Mintea noastră are propriile ei mecanisme care ne țin pe loc și fac schimbarea, chiar în ciuda faptelor, extrem de dificilă. Asta se vede ușor în viața unui cuplu, unde, adesea, faptele și interpretarea lor sunt două lucruri clar delimitate, însă ultima rămâne greu de schimbat. E unul dintre motivele pentru care, fără o înțelegere a trecutului, fără procesarea trăirilor dureroase din relațiile anterioare sau relația prezentă, ne este greu să fim cu adevărat prezenți – adică în contact cu realitatea și nevoile noastre, nu cu trăirile și suferințele produse de mintea noastră.

Din fericire pentru noi, multe dintre suferințele în relații și în viața de cuplu sunt similare tuturor, și astfel avem șansa de a învăța – adică de a ne cunoaște şi înţelege problemele pentru a le putea depăși. Abuzul, deprivarea, abandonul, respingerea, subjugarea sau îndreptățirea, perfecționismul, despre care voi vorbi în carte, au multe mecanisme comune tuturor cuplurilor, doar forma este diferită. Însă numai înțelegerea mecanismului problemei *tale* te poate ajuta să te desprinzi, să știi ce să schimbi, să ai o viață mai împlinită.

La finalul cărții veți găsi și o listă de cărți pe care vi le recomand pentru a vă înțelege mai bine. Pe mine personal m-au influențat mulți terapeuți și autori, precum Erich Fromm, Jeffrey Young, Clarissa Pinkola Estes, Aaron T. Beck, Michael Gurian, Wendy T. Behary, Harville Hendrix, Helen Fisher și mulți alții, despre care o să vorbesc la momentul potrivit.

În ce mă priveşte, ei mi-au adus claritate și profunzime în înțelegerea relațiilor umane, a vieții de cuplu în infinita și magica ei complexitate. Sunt autori pe care i-am descoperit și redescoperit. Oameni cu care am rezonat. La fel cum alegerea terapeutului ține prea puțin de *nume*, cât de valori comune, de afinitate, de lungimi de undă apropiate. Pentru că relația terapeutică este posibilă numai atunci când te poți simți în siguranță și poți avea încredere în cel căruia i te dezvălui.

Scenarii ale procesului de maturizare, nu povești de iubire

Într-o lume fără modele reale de iubire, fără prea multe cupluri frumoase, fără un proces adânc, asumat al propriei construcții și evoluții, oamenii au atracţie pentru experiențe care le vor reactiva propriile dureri. În filmele de dragoste, de pildă, vedem adesea cum sunt alese durerea, respingerea sau abandonul, indisponibilitatea pentru dragoste. Cred că fiecare are nevoie să-şi înțeleagă povestea de viață. Autocunoașterea însă este un proces lent, care implică multe experiențe și căi diferite de înțelegere. Relația cu partenerul, relația cu copiii, cu prietenii, cu colegii de muncă sunt astfel de căi de înțelegere a noastră. Însă cu greu putem face diferența între propriile proiecții și realitate.

Cultura este o cale profundă de înțelegere și autocunoaștere. Trăirile, alegerile noastre în acest domeniu – cărțile pe care le citim, filmele pe care le vedem – spun multe lucruri despre noi. Vă recomand două cărți minunate care vorbesc despre călătoria femeii și a bărbatului către propria lor feminitate ori masculinitate: *Prezenţa invizibilă* de Michael Gurian și *Femei care aleargă cu lupii* a Clarissei Pinkola Estes. Sunt cărți care pe mine m-au atins și marcat.

În *In the Mood for Love* (2000), un film desăvârşit regizat de Wong Kar-wai, cu o muzică excepţională, e vorba despre *o iubire imposibilă* (aşa a şi fost tradus titlul filmului la noi) în afara relației, extraconjugală, și fără angajament, cu durere și așteptare – o iubire petrecută în fantezie, „păstrată într-o scorbură de copac“. Sau altă „iubire“, cea care apare într-un moment nepotrivit și reapare după un timp, cum se întâmplă în *Before Sunrise* / *Înainte de răsărit* (1995) și *Before Sunset* / *Înainte de apus* (2004), două filme cu Ethan Hawke și Julie Delpy, excepţionali amândoi, filme în care multe persoane își proiectează eșecul sau fantezia. Cum ar fi fost dacă aș fi ales altfel? Sau problema relațiilor reluate tocmai din nevoia de a evada din dificultăţile pe care le trăim cu toții la un moment dat în cuplu. Ca și cum apare cineva și ne scapă de un partener care ne face nefericiți! Ar fi frumos, nu? Să reapară o veche iubire, netrăită în realitate, și să ne salveze din tracasările și frustrările vieții în doi!

Sau atracția sexuală intensă, o chimie care reflectă mai degrabă gradul înalt de nesiguranță și multe răni nevindecate decât o iubire adevărată. Și aici filmele sunt nenumărate, dar v-aş recomanda *Damage / Pasiune fatală* (1992), un film cu Jeremy Irons și Juliette Binoche. Sau chimia, atracția pentru un partener care înșală, rănește, respinge, folosește ori abandonează: regăsim trei astfel de relații în *Trois couleurs / Trei culori* (1993–1994), trilogia lui Krzysztof Kieślowski, cu Juliette Binoche, Julie Delpy, Zbigniew Zamachowski, Irène Jacob, Jean-Louis Trintignant. Sau despre relațiile ori regăsirea de după eșecuri și maturizare: *Moscova nu crede în lacrimi* (1980), un film sovietic care merită văzut, sau mai cunoscutul *When Harry Met Sally / Când Harry a cunoscut-o pe Sally* (1989), cu Meg Ryan și Billy Crystal. Sau un film de excepție, după părerea mea, *Another Woman / Cealaltă femeie* (1988) de Woody Allen, în care joacă Gena Rowlands, Mia Farrow, Gene Hackman, povestea unei femei căsătorite cu fostul ei amant, care are „șansa“ să se privească pe sine, să vadă cum este ea în relații, cum au fost relațiile ei de iubire, când a rănit, a abandonat, a respins. Să-şi înţeleagă frica de iubire și alegerea nefericită. Din nou: cum ar fi fost dacă alegea altfel? Nu știm. Dar, din fericire, decide pentru prima dată, la 50 de ani, să aleagă, să se regăsească și să trăiască autentic, în adevăr. Nu e ușor să vezi cum ai rănit. E ușor să vezi cum ai fost rănit. Dar cum ai rănit

tu… Și s-o iei de la capăt. Să te ierți, să-ți ceri iertare, să repari ce poate fi reparat şi să-ţi trăiești viața altfel.

Un alt film interesant, tot de Woody Allen, este și *Husbands and Wives / Soţi şi soţii* (1992), cu Mia Farrow şi Sydney Pollack, în care apar crizele prin care trece un cuplu, fanteziile și reîntoarcerea la realitate cu mai multă prezență și pragmatism. Dar nu cu resemnare, ci cu înțelegerea diferențelor.

Sau atracția, chimia pe care unii o numesc „iubire“, cum e cea din povestea unei femei narcisice și dependente, jucată admirabil de Cate Blanchett în *Blue Jasmine* (2013), cu lipsa ei de empatie, minciunile, abuzul acceptat și trăit din neputință, manipularea, precum și susceptibilitatea acestei femei de a fi rănită, neputința ei de a sta pe propriile picioare și a trăi onest, incapacitatea de a vedea cum îi rănește pe cei din jur. Sau, dacă vorbim despre chimii și atracții după vulnerabilități, să ne gândim la *Closer / Ispita* (2004), cu Julia Roberts, Natalie Portman, Jude Law şi Clive Owen, un film despre abandon, despre cum ești atras de cineva care te va abandona și răni, despre abuz. Sau, în sfârşit, *Little Children / Mici copii* (2006), cu Kate Winslet, Jennifer Connelly, Patrick Wilson. Aceste filme, cum spuneam, nu sunt povești de dragoste, ci povești ale suferințelor și rănilor nevindecate, dureroase. Iubirea nu înseamnă abandon și respingere. Înseamnă, bineînţeles, și greutăți și necazuri, dar care se petrec în siguranță, alături de celălalt.

Oare este întâmplător faptul că marea majoritate a adolescenților preferă acum filmele de „dragoste“ cu vampiri, cum este *Twilight* / *Amurg*? Sau cum sunt filmele despre iubire românești? De pildă, *Pas în doi* (1985) regizat de Dan Pița sau *Bună! Ce faci?* (2010), un film românesc despre incapacitatea noastră de a-l vedea pe cel care ne e alături, de a menține pasiunea după douăzeci de ani de căsnicie, prin exemplul a doi oameni care nu-și mai vorbesc autentic și profund, deși au atâtea lucruri în comun. Sau alt film românesc, mai recent, *Love Building* (2013), povestea a trei terapeuți, toți cu probleme în viața lor de cuplu, care organizează o tabără pentru cupluri și dramele lor. Mie una îmi plac mult filmele lui Radu Mihăileanu, în special *La source des femmes* / *Izvorul femeilor* (2011) și *The History of Love* / *Istoria iubirii* (2016). Prefer în general filmele cu un anumit realism și optimism, care îți dau speranță, care vorbesc despre

bunătate și despre oameni care au reușit să depășească necazurile și greutățile traiului în doi. Cum sunt filmele regizoarei daneze Susanne Bier *After the Wedding / După nuntă* (2006) sau *In a Better World / Într-o lume mai bună* (2010).

Filmele sunt o sursă de inspiraţie pentru o viață mai bună, ele ne susțin și ne sunt alături în călătoria noastră către noi și către celălalt. Cred în poveștile reale de iubire, în care oamenii dovedesc curaj, încredere și îşi vindecă rănile din trecut. Dacă privești mai atent filmele care îți plac şi în care te proiectezi, te vei cunoaște și înțelege mai bine. Care este acum scenariul tău de iubire? Cu cât avem o viziune mai clară a ceea ce suntem dincolo de frică, de furie sau durere, de fantezii și neputințe, cu atât vom fi mai aproape de viața împlinită pe care ne-o dorim, o viață în doi. În doi ne putem găsi siguranța și încrederea, puterea și libertatea de-a avea prieteni apropiați, o muncă aptă să ne împlinească; copiii noștri se vor simți și ei în siguranță şi vor putea creşte liberi.

Cum iubești și cum primești iubirea celuilalt. Căi de cunoaștere

Cum am ajuns cine suntem? Ce-am înțeles până acum despre iubire? Cum ar trebui să ne trăim viața?

Sunt întrebări valoroase, pentru că a iubi este o putere, o abilitate care depinde în mare măsură de cum am fost iubiți de părinții noștri, de cum s-au iubit ei, de *istoria iubirii* în familia noastră. La fel cum, în egală măsură, depinde de biologia şi temperamentul nostru, de experiențele noastre de viață, de relația cu munca și viața, dar și, inerent, de cultura în care trăim. De cum am intrat în relații romantice şi cum ne-am despărţit. De cum am depășit – sau nu – o ruptură sau o suferință în dragoste. Toate, dar toate, ne influențează – și asta pentru că în relațiile romantice evoluăm, creștem mereu.

Așadar vă propun, chiar dacă acum sunteți într-o relație care vă împlinește, să reflectați asupra trecutului cu scopul de a vă înțelege mai profund. *Cine sunt eu ca om?* Pentru că deseori nefericirea are mai puțin legătură cu ce se întâmplă în relația prezentă, cât cu ceva întâmplat în trecut, ceva neînțeles sau nevindecat complet. O durere neprocesată. *Uneori doar simţi nefericirea, fără să înţelegi cauza*: „Îmi este bine cu soţul, cariera, copiii, și totuși trăiesc o nemulţumire pe care n-o înţeleg."

Puterea de a iubi – pentru că este o putere – depinde de gradul de siguranţă resimţit de noi alături de părinți și în relațiile romantice. Siguranța că te poți baza pe cel de lângă tine, că este acolo când îți e greu. Siguranța că te poți deschide, dezvălui, și el îți oferă alinare, confort. Siguranța că nu ești ignorat, respins, abandonat, pedepsit. Așa înveți emoțional ce înseamnă să ai încredere în tine și în cel de lângă tine. Încrederea înseamnă să poți iubi fără ca teama, neîncrederea, suspiciunea și precauția să fie prezente.

Înveți, cu încredere, să fii empatic, bun și înțelegător față de cel pe care-l iubești. Copilul care nu a trăit siguranța va deveni un adult cu frică de intimitate și neîncredere. Se va proteja, se va apăra, se va simți rănit și va răni.

Trăirea iubirii este influențată şi de modul în care femeile au învăţat să fie femei, iar bărbații – să fie bărbați. Iubirea înseamnă, în primul rând, cunoaştere și înțelegere. Să ne cunoaştem pe noi, să ne înțelegem, ca apoi să-l cunoaștem și să-l înțelegem pe cel de lângă noi. Deși par lucruri simple – ce înseamnă să fii femeie și ce înseamnă să fii bărbat –, în realitate pe mulți dintre noi ne pun în mare încurcătură.

Multe dintre provocările cuplului provin și din neclarificarea rolurilor, din așteptările nerealiste sau toxice. Spre exemplu: când femeia își asumă rolul de *mamă, profesoară, terapeut* al bărbatului, cu dorința de a-l schimba, a-l repara, *de a face un om mai bun din el*; sau când bărbatul își asumă rolul de stâlp – financiar, emoțional etc. –, de soț și tată protector, de *rezolvă-tot,* preluând toată greutatea relației, uitând că el însuși are și limite, și resurse limitate; sau, dimpotrivă, când așteaptă ca femeia să-l susțină ca și cum ar fi un băiețel vulnerabil care caută alinarea mamei; sau, valabil pentru fiecare, când îl privesc cu neîncredere pe celălalt, vigilenți să nu fie răniți. În toate aceste cazuri, relația devine neclară, amândoi sfârșind prin a se simți nefericiți, trădați în așteptările lor, învinovățindu-se reciproc pentru eșecul relației. Unii rămân resemnați: „Nu va fi bărbatul lângă care să mă simt femeie“ sau „Nu mai simt că sunt îndrăgostit de ea, cred că am ales greșit“. Ipostaze tipice și atât de frecvente: când în cuplu ai fost prea mult mamă protectoare sau tată grijuliu, o să-ți ia și o să vă ia ceva timp să vă redefiniți rolurile de femeie și de bărbat, să renască pasiunea și dorința de-a fi unul cu celălalt nu doar în mod administrativ sau ca buni colegi ori prieteni.

Iubim așa cum s-au iubit și au fost iubiţi părinții noștri

Primul pas în cunoașterea ta și a partenerului este cunoașterea poveștilor voastre de viață – și începutul este, inevitabil, cunoașterea trecutului tău. Mare parte dintre conflictele nerezolvate în cuplu – interpretările gesturilor,

vorbelor sau comportamentului celuilalt – vin din neînțelegerea intențiilor reale ale partenerului. Nu ne cunoaștem pe noi și nici pe cel de lângă noi.

Dar ce anume din trecutul nostru aducem în relații? Mult, câteodată prea mult balast, pe care destui dintre noi încercăm să-l minimalizăm, să-l ignorăm, să-l băgăm sub preș. Povestea asta cu trecutul e considerată de unii o pierdere de vreme, o chestie de-a psihologilor, astfel că ei refuză orice legătură dintre problemele din cuplu şi felul în care au fost crescuți de părinți ori s-au iubit ei: „Nu semăn deloc cu ai mei, și nici soţia mea. E o pierdere de timp să mă gândesc la asta. Ce vreau eu este să nu ne mai certăm și lucrurile să fie cum erau la începutul relaţiei." Altora le este mai ușor să se recunoască în felul de a fi al unuia din părinți, mai ales în situații de stres sau oboseală, sau când devin ei înșiși părinți. De ce atunci? Pentru că în situațiile stresante, când nevoile tale sunt neîmplinite sau chiar amenințate, când valoarea ta personală devine o prioritate (cum se întâmplă când ești părinte sau îți pierzi locul de muncă), se reactivează modul în care, emoțional, ai învățat – în relația cu părinții tăi – să faci față disconfortului. Şi te vezi mai clar pe tine și pe partener: „Ești exact ca taică-tău, critic și cu accese de furie" sau „Te porţi cu mine și cu copiii la fel ca maică-ta, deși știu că urăști să auzi asta, dar ne controlezi pe toţi, ești mai tot timpul nemulţumită, nimic din ce fac nu e bine".

Dar care este începutul poveștii? Ne naștem cu o mare dependență de părinții noștri. Avem nevoie ca aceştia să aibă grijă de noi ca să ne simțim în siguranță în lume, s-o putem explora și să ne bucurăm de ea. Ca să ne acceptăm și să ne înțelegem temerile și nesiguranțele. Nevoia de siguranță este fundamentală. Iar părinții joacă un rol decisiv: trebuie să fie atenți la ce simțim și avem nevoie – hrană, apă, căldură, alinare, joacă, conectare. Pe măsură ce copilul crește, nevoile lui evoluează. Firesc, pentru că fiecare vârstă are alte priorități de dezvoltare. Însă conectarea, siguranța, încrederea, prezența trebuie să rămână constante. În timp, nevoia copilului de autonomie, de separare, de a-și găsi și construi propria identitate devine din ce în ce mai prezentă. Apar alte nevoi specifice. Nevoia de explorare, pentru a avea încredere și a privi viața cu curiozitate și interes. Nevoia de competență, de acceptare și preţuire necondiționată. De identitate: *Cine sunt*

eu? Separat de tine. Cu alegerile și preferințele mele. Părintele trebuie să rămână însă tot acolo.

În foarte mare măsură, ne îndrăgostim, ne alegem partenerul (și primim iubirea acestuia), iubim, ne simțim atrași, avem *chimie* față de cineva care ne reîntoarce la vechile noastre experiențe emoționale: alegem familiaritatea și complementaritatea. *De ce să suferim din nou?* ai putea întreba. Ca să repari, ca să te reîntregești. Pentru că ai șansa întâlnirii cu un om lângă care îți vei completa dezvoltarea personală. Miraculos, nu? De altfel, cuplurile care intră într-o relație cu convingerea că e nevoie să aibă grijă de ea – față de cei care cred în *suflete-pereche* sau în *The One* – sunt mai satisfăcătoare, și asta pentru că atunci când apare o problemă *muncesc* s-o rezolve, nu fug, deoarece, nu-i așa, asta înseamnă că celălalt nu este *alesul*. În particular, cei cu filozofia sufletelor-pereche cred că întâlnirea cu celălalt este totul, că dacă l-ai întâlnit relația va fi fericită, ușoară, fără provocări, conflicte, rezistențe, nevoie de schimbare. Așadar a te uita la trecut este o formă de maturitate prin care privești relația de cuplu – nu una naivă, adolescentină, care duce la multe suferințe și dezamăgiri.

Primele noastre relații de atașament – cu mama, tatăl sau bunicii noștri – ne modelează reprezentarea mentală și emoțională a iubirii, a afecțiunii. Ne formează viziunea despre relații și viață, despre partener. Deși, adesea, acesta pare că nu seamănă cu nimic din trecutul nostru, relaţia cu el, mai ales după ce începem să-l cunoaștem cu adevărat, ne reactivează nevoi neîmplinite, răni vechi.

Rostul și șansa întâlnirii cu partenerul sunt legate de însăși reîntregirea noastră, de evoluția și împlinirea noastră ca oameni – cu multă greutate și multe rezistențe însă.

Este mai comod să credem că nemulțumirea sau nefericirea noastră depind de un om, nu-i aşa? („Dacă el se schimbă, voi fi fericită.“) Dar eu îți propun să-ți privești părinții și familia cu mai multă curiozitate și înțelegere. Cum erau ei? Afectuoși, calzi, sau neimplicaţi, detaşaţi, critici? Vulnerabili, suferinzi? Ce ai tu de la mama sau tatăl tău? Gândeşte-te la calităţi și *defecte.* Cum se apărau ei când nu se simțeau în siguranță? Faci și tu la fel când îți este greu? Te retragi emoțional? Eviți și amâni? Devii critic și urâcios ca tatăl tău? Ai accese de furie pe care nu prea poţi să ți le

controlezi? Sau îi consideri pe ceilalți vinovați, nu-ţi asumi vreo vină și cu greu îți ceri iertare? Care sunt plângerile partenerului privind comportamentul tău? Dar ale tale privindu-l pe partener? Au ele ceva în comun cu părinții voștri?

Nu toată presiunea trebuie pusă pe relația cu partenerul. Ca și cum fericirea mea depinde de el şi de relaţie. Nu. Fericirea și, mai ales, sensul vieții mele depind de multe alte lucruri pe care doar eu le pot face și trebuie să le fac pentru mine. Depind de istoria și valorile mele și de măsura în care sunt congruent cu ele. Sigur că sunt nevoi care depind de partener: nevoia de a mă simți iubit (iubită), afecțiunea, atenția, nevoile sexuale. Însă împlinirea și mulţumirea mea personală sunt influențate de multe alte lucruri, iar convingerea că satisfacția romantică este totul ne duce la nefericire. Nici un partener nu poate să ne împlinească toate nevoile și dorințele – asta e o iluzie și o fantezie cât se poate de dăunătoare.

ISTORIA IUBIRII DIN FAMILIA TA Poate vi se pare neobișnuit, dar vă propun să aflați cum s-au iubit bunicii, străbunicii sau alte rude din familie. Cu cine semănați? Și, dacă ar fi să construiți o *istorie a iubirii* în familia voastră, care ar fi ea? Cum a fost trăită, dăruită și primită iubirea de femeile și bărbații din familie? Au existat sau încă există *secrete* de familie, subiecte despre care nu se vorbește, de pildă probleme de sănătate (depresie, tulburare bipolară, dependență de alcool etc.)? Sau infidelitate, abuz ori alte evenimente relevante care v-ar fi putut influența modul în care iubiți și sunteți iubiţi?

Există cumva istorii care se repetă? Faceți acest exercițiu cu dorința de a vă înțelege istoria de viață. De exemplu, cazul unui soț cu o relație nesănătos de apropiată cu mama lui sau cu o prietenă de familie, care intervenea mai mereu în relația lui de cuplu. Sau amintirea mamei aflate într-o relație toxică cu soacra, care lua deciziile în familie fără ca tatăl vostru să-și protejeze soția. Iată un *triunghi* care e posibil să se repete. Unele povești pot fi descoperite cu ușurință, pe altele însă le veţi afla doar dacă povestiți mai mult cu rudele, căutând detalii ascunse. Merită însă: înțelegerea istoriei familiale îţi aduce multă lumină în viață.

Când istoria iubirii din familia ta se clarifică, începi s-o înțelegi și pe a partenerului tău. Sunt asemănări între cele două *istorii*? Poate constați că

soția ta seamănă cu o străbunică, ori că soțul tău aduce mult cu un unchi din familia ta. Iată de ce vă invit să priviți dintr-o perspectivă mai largă şi mai îndepărtată în timp rădăcinile poveștii voastre de iubire și, implicit, ale suferințelor în dragoste.

Biologie și iubire – sau cum ne influențează temperamentul modul în care iubim

Cunoașterea înseamnă și înțelegerea biologiei, a temperamentului nostru, pe care mulți îl ignorăm, ajungând să ne judecăm greșit și să-l judecăm la fel pe partener. Cunoaşterea de sine începe cu înțelegerea felului tău de a fi, mai ales a coordonatelor *nemodificabile* – nu există un cuvânt mai bun. 50% dintre variațiile personalității țin de factori genetici și nu au legătură cu iubirea. Iar de aici apar cu multă ușurință – din necunoaștere, nu din lipsă de iubire sau angajament în relație – așteptări și judecăți care produc rupturi. Curiozitatea, creativitatea, căutarea noului sau precauția, ba chiar și empatia şi competitivitatea, într-o oarecare măsură, sunt moștenite. În mare parte, comportamentul și felul în care reacționăm în diverse situații depind de temperament.

Să nu uităm că temperamentul nu e învățat. Poate vă întrebați ce legătură au biologia şi temperamentul cu iubirea. Una mai strânsă decât vă puteți imagina: multe dintre frustrările și nefericirile noastre își au, de fapt, originea în necunoașterea și neacceptarea unui fel de a fi. Ale felului *nostru* de a fi. Este ca și cum funcționăm împotriva noastră, dar ne întrebăm de ce suntem deprimați sau nervoși. Și nu, nu partenerul este responsabil pentru împlinirea nevoilor pe care nici măcar noi nu ni le recunoaștem.

Pentru mulți dintre cei pe care i-am întâlnit în terapie, înțelegerea biologiei proprii, un lucru aparent banal, a fost revelator. Multe critici și judecăți asupra lor înșiși s-au risipit când au înțeles *cum sunt ei* de fapt. Când au înţeles că nu totul este o problemă; sau nu totul e neputință, frică, vulnerabilitate ori nesiguranță. Exercițiul cunoașterii în cuplu și în familie clarifică multe dintre diferențele uşor de interpretat drept *altceva*: lipsă de iubire, de apreciere sau implicare. Te ajută să-ţi îmblânzești sau să-ți schimbi așteptările față de tine și, implicit, față de partener; şi să elimini o

mare parte din conflictele inutile. Pur şi simplu ne înțelegem și ne acceptăm diferențele – mai ales pe cele *nemodificabile* – cu înţelepciune. Sigur, asta nu înseamnă să ne găsim scuze sau justificări când ne rănim partenerul („Așa sunt și nu mă pot schimba!“).

Dar să trecem în revistă câteva aspecte care țin de biologia noastră:

• *Nivelul de activare sau de energie.* Există adulți foarte activi, care au nevoie de multă mișcare, și există alţii mai puțin energici. Asta se vede cu ușurință în cuplu. El vrea să iasă, să facă lucruri noi, mișcare, sport, ea ar vrea să stea în casă. Sportul o obosește și n-ar alege mișcarea ca formă de distracţie sau de plăcere. Pentru el timpul liber înseamnă plimbări și sport, pentru ea – activităţi casnice.

• *Reactivitatea emoţională.* Sunt adulți care se înfurie uşor și uită obiectul furiei la fel de uşor; s-ar reapropia de partener foarte repede după o ceartă. Sunt alții care se enervează rar, însă pot ține supărarea foarte mult timp. Femei sau bărbați explozivi emoțional şi femei sau bărbaţi calmi și mai puțin reactivi. A interpreta și judeca acest fel de reactivitate în relaţie în termeni de *îi pasă* sau *nu îi pasă* este nedrept și incorect.

• *Toleranţa la frustrare* este esențială într-o relație de cuplu, mai ales că intimitatea implică și conversații dificile, și asta înseamnă practic să accepți disconfortul partenerului fără să fii reactiv (țip, critic, mă retrag, devin furios…) și să-ți accepți propriul disconfort fără să simți nevoia de protecție. Printre cele mai frecvente frustrări și conflicte în cuplu se numără momentele în care un partener simte tristețe sau îngrijorare, iar celălalt, din cauza toleranței lui scăzute la frustrare, reacționează prin enervare și furie, ține supărarea mult timp. Sunt cupluri în care partenerilor le trece ușor supărarea, în timp ce altele își reamintesc și certuri din anii trecuți și le tot readuc în discuție într-o ceartă prezentă.

• *Reacții în situaţii noi sau cu persoane necunoscute.* Ce înseamnă *noul* pentru tine? Ce înseamnă pentru partenerul tău? Puteți fi la fel sau diferiți. Unul poate fi mai sociabil, celălalt, mai retras și reținut, având nevoie de un timp pentru a se adapta contextelor sau persoanelor noi. Apare aici o zonă de negociere și înțelegere: când și în ce ritm mă adaptez nevoilor partenerului, deși asta înseamnă ieșirea din zona mea de confort; nu voi fi

ca tine, dar învăț de la tine și mă dezvolt – numai că o fac în limitele identității mele.

• *Reacții și atitudine față de schimbare*. Nevoia de predictibilitate şi control, gradul de toleranţă faţă de incertitudine sunt în mare măsură biologice. Există oameni care detestă surprizele și noutățile, au nevoie să ştie din timp ce se întâmplă, deci au nevoie de predictibilitate. Devin anxioși la orice schimbare neanunțată și nepregătită. Însă e posibil ca partenerul să fie diferit, să-și dorească schimbarea, să se aștepte la surprize şi să le facă, să-i placă incertitudinea și noutatea. Unii au nevoie de rutine, alții – de spontaneitate. Soluția? Negociați o cale acceptabilă pentru amândoi, chiar dacă va implica ieșirea din zona de confort a fiecăruia.

Helen Fisher, unul dintre cei mai renumiți și respectați autori care au studiat în ultimii ani temperamentul, a alcătuit în urma a numeroase cercetări o listă de trăsături de personalitate asociate cu nivelurile de dopamină, serotonină, testosteron și estrogen. S-a oprit asupra naturii unor comportamente adesea problematice în cuplu – surse de conflicte, rupturi sau neînțelegeri care se transformă în reproșuri. Spre exemplu: cât de ordonat sau dezordonat ești, cât de mult îți place noutatea, cât de multă nevoie de spontaneitate sau de control ai, dacă ești matinal sau, dimpotrivă, te trezești târziu dimineaţa.

A stabilit astfel, studiind influenţa biologiei asupra trăsăturilor de personalitate, patru tipuri de temperament: *Exploratorii*, cei cu nivel crescut de dopamină, care au înclinație spre noutate, asumarea de riscuri, spontaneitate, creativitate, adaptabilitate, optimism; *Constructorii*, cei cu nivel mare de serotonină, care sunt mai calmi, sociabili, dar precauți, loiali, cu respect pentru reguli, ordonați, conservatori, tradiționali; *Conducătorii*, cei cu nivel crescut de testosteron – direcți, hotărâți, atenți, analitici, logici, exacți, echilibraţi, cu gândire strategică, flexibili, competitivi și curioși; şi, în fine, *Negociatorii*, cei cu nivel important de estrogen, intuitivi, solidari, grijulii, idealiști, altruiști, având capacitatea de a-şi exprima cu uşurinţă sentimentele.

Sigur, noi nu avem un temperament pur, ci o combinație, însă adesea există o *dominantă* în această combinaţie. Iar dominanta ne ajută să ne înțelegem mai ușor pe noi înşine şi pe partener. Helen Fisher descrie, de

altminteri, în cartea sa *De ce el? De ce ea?* și compatibilitățile în cuplu – cu cine ne este mai ușor să conviețuim și cum putem să ne înțelegem mai bine unul pe celălalt. Imaginaţi-vă un *constructor*, cu nevoia lui de predictibilitate, rutine, tradiție, *în combinaţie* cu un *explorator*, mereu în căutare de nou și spontan. Sau doi *conducători*, ambii foarte competitivi. E de la sine înţeles cât de uşor pot apărea neînțelegeri și frustrări în asemenea cupluri.

Trebuie să vă dau o veste proastă: cu greu ne putem schimba temperamentul. Practic, temperamentul e nemodificabil. Îl putem cunoaște, înțelege, ne putem adapta exigenţelor lui, dar în mod profund rămânem aceiași. Cunoașterea ne aduce însă relaxare: învățăm că felul de a fi al celuilalt nu este o dovadă a lipsei lui de apreciere sau iubire. Și așa putem fi mai liberi în cuplu – liberi să explorăm, să ne împăcăm cu firea noastră, iar atunci când e cazul să ne adaptăm nevoilor diferite ale partenerului.

În acest context, este extrem de important să nu cădem în extreme: să nu patologizăm prea mult divergențele, incompatibilitățile sau conflictele din cuplu, dar nici să ignorăm complexitatea ființei umane, în acest caz biologia ei, ori să punem toată presiunea pe sentimentul de iubire. Să privim mai echilibrat, mai realist și cu multă curiozitate relația cu noi înșine și cu partenerul, nicidecum cu încrâncenare și judecând-o.

Pentru unele cupluri, cunoaşterea temperamentului este o bună poartă spre înțelegere. Poate cea mai bună. Unora li se pare inconfortabil să-și privească trecutul, copilăria și au nevoie de alte date și de o perspectivă mai biologică asupra funcționării în cuplu. Ceea ce e foarte bine, orice cale de cunoaștere este valoroasă. Pentru unii literatura și arta sunt cea mai importantă cale prin care ajung să se cunoască; pentru alții propriul lor erotism și exprimarea sexualității în cuplu sunt revelatoare. Pe alții îi ajută să-și privească copiii ca să se poată cunoaște mai bine. Sau relația lor cu munca. Căile prin care ne cunoaștem țin și de momentul în care ne aflăm în viață.

Munca și iubirea

Poate că nu aţi observat până acum nici o legătură între felul în care iubiți, între relația voastră de cuplu, şi muncă, dar ea există. Dacă nu ați văzut filmul *Up in the Air / Sus, în aer* (2009), cu George Clooney, Vera Farmiga și Anna Kendrick, vi-l recomand. Remarcaţi cum îşi alege protagonistul ocupaţia, serviciul, cum își trăiește viața, dar și cât de indisponibil este, de fapt, pentru el și ceilalți. Alegerea serviciului spune multe despre el: caută relații fără atașament, stabilitate și implicare. Ce părere aveţi despre un job în care zi de zi comunici mesaje dureroase – trebuie să le spună oamenilor că sunt concediați – fără să fii afectat?! Aşa cum era firesc, personajul se îndrăgostește de o femeie la rândul ei indisponibilă. Alege, practic, ceea ce trăiește el zi de zi: refuzul, fuga, neasumarea. Atașamentul lui neasumat se regăsește și la muncă, și în relațiile romantice. Colega și eleva lui, o tânără ambițioasă ajunsă în branșă, va alege mai înțelept: relația reală și viața reală, nu fuga și evitarea.

Așadar o privire atentă asupra ocupaţiei o să vă dea o altă perspectivă asupra voastră. Pentru că și la serviciu, în relațiile cu colegii, avem nevoie să ne simțim în siguranță, să avem încredere în noi, în primul rând, apoi în colegi sau în superiori. Putem observa cât de autonomi suntem, cât control exercităm sau de cât control avem nevoie. Apoi e suficient să-ți pui câteva întrebări despre locul de muncă ca să vezi cum stai în relația de cuplu: ce probleme ai în relațiile cu colegii și care plângeri se repetă – și, evident, ce spun ele despre tine? Simți adesea că mai tot timpul dai prea mult și primești prea puțin? (Oare?! Nu cumva sentimentul tău de îndreptățire este un comportament pasiv-agresiv? Nu cumva nu spui clar și direct ce vrei în relațiile de muncă și apoi ești furios, nemulțumit, rănit?) Există o incongruență între ce spui, ce gândești și ce faci în relația cu ceilalți? Sau ești perfecționist, cu o mare dorință de a te vedea încununat de succes, de a avea putere și validare? Sau simți și crezi că îți asumi prea multe, că ai mai mare grijă de nevoile celorlalți și mai puțină de ale tale? Că te pui pe locul doi?

Repetarea acelorași greșeli și, în general, comportamentul pe care-l adoptăm în zona profesională, mai ales în relațiile cu ceilalți, sunt o bună oglindă a noastră. Adesea funcţionăm pe pilot automat, suntem foarte rezistenți la schimbare, ne menținem opiniile sau ținem morțiș la teoriile

noastre personale – în ciuda faptelor. Faptele, realitatea sunt greu de perceput și acceptat când mintea e reactivă și face cu ușurință interpretări și judecăți.

În concluzie, tuturor celor care vor să fie pregătiți, disponibili emoțional pentru o relație sănătoasă le recomand să-și observe felul de a fi la muncă și, mai cu seamă, în interacțiunea cu colegii. Dacă aveți un partener de cuplu nedispus acum la schimbare – sau ca să vă fie vouă înșivă mai ușor, ca să nu adunaţi prea multe resentimente și dezamăgiri –, e bine să începeți prin a exersa schimbarea în relațiile de muncă.

Mai toate mecanismele noastre de protecție sunt active în relațiile de muncă, deşi uneori nu atât de evident ca în relaţia de cuplu, sau poate sub altă formă. Empatia, autonomia, respectul pentru nevoile tale și ale celuilalt, dar și momentele de reactivitate, frica de confruntare, teama de greșeală, nesiguranțele, posesivitatea și controlul, incapacitatea de a spune pur și simplu *nu*, reacțiile la feedbackul negativ, critica și vigilența privind greșelile celuilalt – toate sunt oportunități de dezvoltare personală. Sunt surse de înțelegere a propriei identități, a *cine ești tu* şi a convingerilor tale legate de relații. Exersează aici, pe teritoriul profesional, și viața ta de cuplu se va îmbunătăți. Uneori, a da spațiu celuilalt, a te *retrage* din încercarea de a repara sau îmbunătăți relația, face bine. Nu înseamnă că îți retragi afecțiunea, ci că lucrezi tu cu tine într-un alt context: al relațiilor profesionale, unde, fiind mai detașat, probabil îți va fi mai ușor să faci progrese.

Istoria relațiilor romantice
și ce să faci după o despărțire

Relațiile romantice ne provoacă să creștem, să ne dezvoltăm, să evoluăm, să ne cunoaștem și să ne înțelegem mai bine pe noi și pe celălalt. Să ne maturizăm și să pricepem viața și modul în care vrem să trăim. Care sunt valorile noastre? Cum vrem să ne trăim viața pe deplin? Ce vrem și ce nu vrem de la o relație de cuplu?

Toate relațiile, şi cu atât mai mult relațiile în care te atașezi afectiv, te influențează emoțional în profunzime. Ca să te înțelegi poți să-ți analizezi

relațiile romantice anterioare. Cum ai intrat în relație? Cum s-a încheiat? Ce-ai înțeles despre tine din relația trecută? Ce-ai înțeles despre celălalt? Care sunt învățămintele cele mai valoroase pe care ți le-a adus fiecare relație în parte?

Dacă te afli însă după o despărțire, o să-ți ia un timp să te vindeci, va exista o perioadă în care vei tânji după celălalt. Vei mai spera să vă reîmpăcați sau te vei simți rănit, furios și, dacă intri imediat în alte relații, te vei folosi de ele pentru a te vindeca, gest nu tocmai înțelept. Pentru că ai nevoie de un timp cu tine, de spațiul atât de necesar să suferi, să te înțelegi, să înțelegi rostul și contribuția ta. Să ierți și să te ierți. Altfel, relația viitoare va avea de suferit din cauza rănilor nevindecate. Imaginează-ți că te vezi cu cineva care îți vorbește despre fosta sa relație. Cum te simți? Nu grozav, bănuiesc.Te simţi rănit, nu-i așa? Și e normal: cu toții ne dorim un partener total disponibil emoțional. Numai al nostru. În întregime. Cineva care încă tânjește după o iubire din trecut sau trăiește cu fantezia unei relații neconsumate nu este disponibil pentru relația cu tine. Și vei simți nesiguranță. Sau ar fi bine să simți.

Când ești disponibil pentru o altă relație? Când furia, durerea, fantezia reîmpăcării, tristețea s-au risipit. Când îţi poți întâlni fostul partener cu detașare, fără să simţi o durere în stomac, fără frică sau disconfort. Ruptura, despărțirea sunt extrem de dureroase emoţional. Helen Fisher a demonstrat într-o cercetare pe care a realizat-o cu un grup de studenți aflați după o despărțire că durerea rupturii este similară cu sevrajul de cocaină. Teribil. În cât timp ne revenim? Depinde: zile, luni, ani. Depinde de chimia pe care ați avut-o, de cât de lungă a fost relația, dacă a fost o relație de dependență emoțională sau nu. Însă ce nu vă ajută este să rămâneți agăţaţi de o fantezie; sau să nu vedeți rostul și contribuția voastră în relație, rostul şi contribuţia celuilalt. Să nu vă autoflagelaţi, dar nici să cădeți în capcana autoînvinovățirii sau victimizării. Ați fost *doi*. Dacă vă gândiți că v-ați despărțit pentru că ați greșit, vă înșelați. Cu toții greșim în relații. Motivația de a rămâne într-o relație depinde de altceva.

Ce obișnuiesc eu să le recomand pacienților este să-și *încheie* relațiile trecute. Oricât de dureros și tulburător li se pare: „*După ce am suferit atât, să mă supun iar suferinţei? Mi-a ajuns!*“ Da, uneori celălalt are o reacție

care vă va îndurera din nou. Nu întotdeauna reacționăm cum ar vrea sau cum are nevoie celălalt. Uneori ne simțim atacați și ne protejăm, fără să mai fim capabili de empatie. *Încheiere emoţională* înseamnă să ne asumăm contribuția, fără să dăm vina în totalitate pe celălalt pentru evoluția relației, pentru eșecul, suferința sau ruperea acesteia. Să înțelegem cum am ales, am reacționat, am asumat. Când recomand asta? Aproape întotdeauna după o despărțire care n-a fost încheiată asumat sau clar: „Nu știu de fapt dacă mai suntem sau nu împreună." Eşti într-o asemenea situaţie de neîncheiere atunci când nu te poți întâlni pe stradă întâmplător cu fostul partener fără să simți nevoia să treci pe cealaltă parte a drumului.

E esențial să închei (să încheiați) relația ca doi adulți care au înțeles ce a fost între ei și care a fost rostul întâlnirii lor în evoluția și transformarea lor. Ce ai de făcut? Să-ți iei inima-n dinți, să-ți pui gândurile în ordine şi să te vezi cu fostul partener ca să-i spui ce nu i-ai putut spune sau nu ai înțeles atunci. Să-i vorbești deschis despre cum ai rănit și cum ai fost, la rându-ţi, rănit, uneori fără să vrei sau doar ca să te aperi; ce a însemnat relația pentru tine și, dacă este nevoie – și aproape întotdeauna este nevoie! –, să-ți ceri iertare pentru suferința provocată, dar și să-ţi exprimi recunoștința pentru ce ai primit în relație. Unii pot crede că aşa ceva nu-și are rostul, mai ales dacă relația s-a încheiat de mult. Însă are un rost – și încă unul important.

Imaginează-ți că te-ai simțit ca și cum n-ai fost suficient de bun pentru celălalt: împărtășind acest lucru cu onestitate și deschidere, asumat, poți afla că, de fapt, nesiguranța lui te-a făcut să interpretezi greșit lucrurile. Multe dintre neînțelegerile despre noi se clarifică când, pur și simplu, *vorbim despre noi* și, mai ales, înțelegem și perspectiva celuilalt, uneori atât de diferită de a noastră. Fără aceste discuții, riscul să rămânem cu convingeri greșite despre noi – și despre celălalt – este imens și cu consecințe nefaste în viitor, pentru viitoarea relație.

CE SPUN DESPĂRŢIRILE DESPRE TINE ŞI FELUL ÎN CARE IUBEŞTI. Înveți multe despre tine din modul în care te desparți de cineva. Celor aflați în această situație le recomand *Cum să nu mori din dragoste*, cartea lui Walter Riso, specializat în terapia cognitivă, autor a numeroase texte foarte valoroase pentru cupluri și, mai ales, pentru cei aflați într-un moment de suferință din dragoste. Cu un simț al umorului incredibil, Riso

vorbește despre dragoste cu un realism care unora li s-ar părea mult prea dur și direct: însă exact asta au nevoie să audă cei aflați în momente critice! Autorul le vorbește deschis celor care au ales separarea, divorțul sau sunt, pur și simplu, într-un moment de cumpănă în relația de dragoste.

De ce repetăm în dragoste greșelile din trecut? Pentru că adesea am observat că cei care s-au despărțit, în ciuda durerii și traumei suferite, aleg apoi același *scenariu* și ajung în noua relație în același punct: „Parcă e fosta, îmi reproșează – și eu îi reproșez – aceleași lucruri. Și părea atât de diferită!“

Realitatea e că schimbarea partenerului nu rezolvă sensibilitățile pe care le ai și care au dus la ruptura inițială. Dimpotrivă, teama de a fi rănit, dezamăgit, frica de intimitate fac ca următoarea relație să fie și mai dificilă – mult mai repede. După o despărțire, ai nevoie de un timp pentru tine, în care să fii singur cel puțin câteva luni, ca să-ți redobândești autonomia, să te reclădești. Fără să intri în nici o relație romantică.

Știu, pare greu și fără rost: „După atâta singurătate, îmi spuneţi să stau tot singur?!“ Dar ţine cont de numeroasele relații eșuate pe care le cunoști sau de câţi oameni singuri sunt în preajma ta, şi poate te răzgândești. Oricum, nu pierzi nimic. Te recâștigi pe tine. Și apoi, de ce atâta grabă? O relație începută dintr-o *foame*, dintr-o *disperare* de afecțiune are puține șanse de reușită: dependența de celălalt va fi mult prea mare. Stai singur, dar nu la nesfârșit – şi după un timp vei începe să cunoști oameni noi, diferiți de partenerul sau partenerii tăi de până acum. Chiar dacă *chimia* nu este năucitoare. Mai bine o iubire fără drame și suferințe, care te va împlini și îți va aduce liniște și bucurii, decât o iubire plină de suferință. Și încă ceva: *cui pe cui nu se scoate*. Dacă îţi imaginezi că vei scăpa de durerea despărțirii fugind în brațele altcuiva care să te aline, te înșeli. Veți suferi acum în doi.

Mulți bărbați, din păcate, funcționează după aşa-numitul *principiu al lui Tarzan*: „Nu trebuie să dau drumul lianei din mână până nu m-am prins de alta.“ Din comoditate, lipsă de autonomie sau, pur și simplu, o teamă teribilă de singurătate. Femeile, pe de altă parte, așteaptă adesea prea mult și, din frică, devin prea *pretenţioase*. Încă tânjesc după bărbatul *perfect*. Sau cred că nu (mai) sunt bărbați buni. Adevărul este că sunt, ba îi și întâlnesc,

dar îi resping pentru că „nu e cel pe care-l caut“, sfârșind de cele mai multe ori singure.

Practic, lucrurile se traduc așa: nici femeia, nici bărbatul nu și-au vindecat rănile din relația anterioară. Au ieșit din relație fără să evolueze, deși și-au jurat să nu repete greșelile din trecut. Le vor repeta însă – dacă nu se schimbă. Pe de altă parte, e un bun moment de retrospectivă: criticile pe care ți le aducea fostul partener au oare un sâmbure de adevăr? Începe prin a schimba acele lucruri și mai apoi pe cele descoperite după despărțire. Singur sau cu un terapeut ori mentor. *Nu* cu un alt iubit (altă iubită). Şi care erau plângerile tale? Te simțeai controlat și criticat? Celălalt era rece și distant? Știu că poate părea dureros, dar te va ajuta să vezi cum ai contribuit *tu* la evoluția relației. Vina și învinovățirea nu te vor ajuta. O căsnicie sau o relație nereușită, eșuată, scot la iveală sensibilitățile și durerile noastre cele mai profunde, despre care nici nu știam că există înainte de a suferi.

O RELAȚIE CU PROBLEME SE ÎMPARTE ÎNTOTDEAUNA LA DOI. Un lucru e cert și ţine pur şi simplu de aritmetică: o relație înseamnă *doi*, oricât de mult ne străduim să arătăm cu degetul spre celălalt atunci când lucrurile merg prost. Așadar întreabă-te: ce anume ai oferit tu partenerului din ceea ce-și dorea el? Ce-l făcea să se simtă iubit, dorit, apreciat? Și cu ce anume din trecutul tău – pare trecut, dar nu e, şi aduce cu sine repercusiuni catastrofale, răni și cicatrici – ai venit tu în relație? Trecut care acum îl rănește și-l îndepărtează pe partener de tine. În loc să vorbești despre el și nefericirea voastră cu o prietenă (ale cărei relații nu sunt cel mai bun model de iubire) sau cu mama, care, invariabil, are alte convingeri despre viață și căsnicie, a cărei relație cu soțul ei o cunoști prea bine și care e, firesc, atât de subiectivă, mai degrabă îţi e de ajutor să vorbești deschis cu partenerul tău. Cu el și numai cu el – nu există o altă soluție magică. În loc să-i arunci cuvinte grele sau să-l jignești, uneori iremediabil, fă tu un pas în față și încearcă să descifrezi ce anume s-a întâmplat între voi. Când anume a pornit totul, unde s-a produs fisura? Ai avut și tu partea ta de vină? Niciodată, dar niciodată, nu iese fum fără foc.

Câteva exemple: *să-l asculţi când îţi spune cât îl doare și cât de mult îi lipsești; sau cât de furios este pe tine și cât de respins se simte.* Te-ai gândit vreodată de câte ori a tăcut, deși s-a simțit rănit? Iar dacă nu e încă pregătit

să vorbească, pentru că a vorbit de-atâtea ori și ați sfârșit prin a vă certa și a vă răni, ia inițiativa: începe să faci tu schimbări, tu cu tine, fără să-l pedepsești. În loc să-i spui ce nu face el bine pentru voi, începe să faci tu lucruri pentru tine și relația voastră.

Îți spune că te-ai schimbat de când aveți un copil, că simte că el a devenit ultimul pe lista ta de priorități? Sau îți spune că nu se mai simte apreciat? Sau că ceri foarte multe reasigurări, inițiative, confirmări, fie ele sentimentale, financiare sau care țin de copil? Sau că vrei să stați tot timpul împreună (poate că are nevoie de puțin spațiu pentru el, fără ca tu să te simți amenințată)? Ei bine, ce-ar fi să pornești (și) de la aceste realități? Și, da, încearcă să reglezi tu lucrurile, înainte să-l *reglezi* pe el. Iar asta mai ales în momentele delicate sau grele prin care trece, vrând-nevrând, orice cuplu sau căsnicie. De altfel, o relaţie de cuplu se evaluează în momente bune și momente grele. Însă o căsnicie fericită, împlinită, puternică își dă examenul atunci când nu totul e lapte și miere, în momentele definitorii. La greu.

Și, foarte important, nu uita că adesea criticile pe care ți le aduce partenerul au un mare sâmbure de adevăr. Așa că începe de-acolo. Poate părea un pas prea binevoitor („De ce eu? Tot eu să las de la mine?“), dar e un pas mic din partea ta şi un pas mare pentru cuplu. Fă acest pas. N-o să regreți!

Întâlnesc de multe ori oameni singuri, suferinzi din dragoste sau *în recuperare* după o relație abuzivă cu o persoană egocentrică, narcisică sau, pur și simplu, cu cineva care i-a abandonat. Însingurați, își caută vindecarea, binele și nu înțeleg de ce *el* sau *ea*, *alesul*, nu apare în viața lor – deși sunt oameni buni și își doresc atât de mult acel bine, o relație profundă de iubire.

Să privim însă relațiile în contextul istoriei culturii noastre. Anii de comunism, cultura atât de prezentă a pedepsei – iar acum, a manipulării –, sărăcia din trecut, ca și lipsa unor modele de relații de cuplu fericite ne-au afectat pe mulți dintre noi. Au rezultat multe cupluri nefericite şi mulţi oameni nefericiţi, unii rămânând în relații pentru că le era greu altfel, de rușine, de gura lumii sau de teama de a fi singuri. Alții au renunțat, pur și simplu, resemnați sau incapabili să mai găsească resursele, puterea sau

energia de a-și schimba *convingerile* despre relații. Fără angajamente pe termen lung: „Stăm împreună cât ne este bine."

Paradoxal, mulți dintre oamenii singuri au o carieră, sunt independenți, atrăgători, afectuoşi, generoși, și totuși suferinzi. Înconjurați doar de singurătatea și durerea lor. Cu o istorie a relațiilor care s-au sfârșit cu suferinţă, cu neîncredere. Oameni atrași de suferință, oameni atrași de parteneri indisponibili, aflați într-o altă relație sau care fie nu sunt *acolo*, fie sunt dependenți de muncă, fie au nevoia egocentrică de-a fi iubiți, admirați. Oameni centrați pe ei înşişi, care se simt speciali și pentru care *tu* ești acolo ca să-i mulțumești și să le satisfaci fanteziile și nevoile. Ei duc, cumva, mai departe abuzul din cultura noastră concentrată pe pedeapsă și manipulare. Copiii care au trăit cu părinți din *fosta nomenclatură* sau, la polul opus, cei care au trăit în sărăcie și respingere – mulți dintre ei sunt și astăzi adulți narcisici.

Este oare *atracția inițială* dovada iubirii? Aș spune, având experiența atâtor cupluri pe care le-am întâlnit, că nu. Am cunoscut multe femei şi bărbați înțelepți care s-au curtat, au avut răbdarea de a se cunoaște, şi pasiunea lor a crescut treptat, frumos, firesc. Fără grabă, fără durere. Fără să se *salveze* unul pe celălalt. Femei și bărbați conștienți de rănile lor, care au pășit cu grijă în relație și au avut înțelepciunea de a nu-şi lăsa propriii *demoni* din trecut să pună din nou stăpânire pe ei. Relații bune, satisfăcătoare pe termen lung, caracterizate prin plăcerea de a petrece timp împreună, prin dorinţa de a-l cunoaște pe celălalt, cu curiozitate, fără graba și urgența de-a fi împreună, fără să se *salveze* unul pe celălalt, cum spuneam, din propriile lor drame și neputințe.

Celor care resping cu atâta forță oamenii buni, disponibili, celor care nu-și mai dau nici o șansă, le-aș spune că iubirea reală, adevărată nu înseamnă suferință, ci bucurie și siguranță. Înseamnă pasiune trăită din iubire, nu vreo chimie magică sau, mai rău, atracția provenită din durere și răni nevindecate. E adevărat, suntem atrași de ceea ce am trăit. Iar *fiorul dragostei* înseamnă adesea aceleași dureri din trecut. Dar asta nu e de fapt dragoste.

Când nu ai trăit *binele*, când inima ta a trăit prea multă singurătate, respingere, abandon sau durere, nu-ți mai place *binele*: pentru că nu-l

cunoști, îți este străin. Ba chiar ți-e frică de el: dacă vei fi rănit din nou, dacă vei suferi iar?

De aceea, celor singuri le recomand să-și dea șansa de a retrăi binele după care tânjim cu toții. Este un bine pe care-l vei descoperi pas cu pas odată ce reușești să-ți stăpânești frica, furia, dezgustul, adică toate acele lucruri care te-au apărat când ai fost rănit. Cu siguranță – să nu ne amăgim! – vei avea multe *căderi* și *recăderi*, ezitări, reîntoarceri în trecut. Vei alege inițial, poate, la fel, dar vei ști mai repede ce *nu* mai vrei de la o relație, dobândind treptat tot mai multă încredere în tine. Vindecarea nu este un proces lin, nu vine de la sine sau pentru că, într-o zi, ai decis asta ori ai avut vreo revelaţie. Dimpotrivă, este de multe ori un proces dureros, dar unul prin care trebuie să treci. Vei răni și vei fi rănit. Dar nu fugi, stai acolo – numai așa te vei înțelege mai bine! Îți vei înțelege durerile și le vei accepta cu compasiune. Ce îți vor spune *mintea* și *inima* vor fi adesea lucruri înșelătoare, care te vor duce înapoi în trecut. Însă nu renunța! Dacă ai făcut un pas înapoi, vor urma doi înainte – cunoscându-te mai bine, redescoperindu-te, știind ceea ce îți dorești cu adevărat. Alege să trăiești *binele* cu încredere și curaj – da, acel *bine* de care toți fugim uneori și care ne înspăimântă.

Cum vă alegeţi sau v-ați ales partenerul

Unul dintre filmele care vorbește cel mai bine despre alegerile în dragoste este *Anatomia lui Grey*: un serial despre relații, cu îndrăgostiri, despărțiri, temeri și frici, emoții intense și dureri retrezite, amăgiri și alegeri proaste, deseori din motive greșite. Cu drame și regăsiri. Îl recomand adolescenților, tinerilor și părinților deopotrivă. Oferă un bun context pentru discuţii despre cupluri cu adolescenţii, aflaţi la vârsta iubirii și a începutului relațiilor. Multe dintre suferințele în dragoste pot fi depășite dacă adolescentul are o relație sigură, de încredere cu părinții și șansa pregătirii şi exersării emoționale pentru relațiile romantice.

Suntem atrași – spune Fromm în *Arta de a iubi* sau Ayala Malach Pines în cartea ei *Căile îndrăgostirii* – de persoanele cu același grad de maturitate, sau, mai bine spus, de imaturitate, ca noi, însă alături de un partener avem

şansa de a evolua și a ne dezvolta. Sigur, este vorba de un proces. Din fiecare relație învățăm despre noi și celălalt. Adesea, lucrul cel mai de preț de care are nevoie partenerul este cel mai greu de oferit. Însă tocmai efortul de a i-l oferi ne va ajuta pe noi (chiar dacă ne e greu) să creștem, să evoluăm.

Altfel, ce poate să însemne îndemnul *alege cu inima*? Cum se face că unii aleg *bine* de la început – sunt ei norocoși, au mână bună sau ştiu vreo formulă magică?! –, în timp ce alții par să aleagă mereu *prost* – orice ar face –, sfârșind în același lanț vicios de dezamăgiri? Apoi sunt cei care se resemnează – „Nu e perfect, dar oricum cineva mai bun e complicat de găsit“ –, cei care stau prea mult într-o relație abuzivă sau, dimpotrivă, cei care hotărăsc mult prea devreme să iasă dintr-o relație, fără a-i da nici o șansă celuilalt: „Nu simt că este *The One*“ sau „Am simţit la început că e *Ea* și acum nu mai simt asta, trebuie să caut pe altcineva… pe *Ea*“.

Lumea iubirii pare – și chiar este – complicată, iar pentru unii, fără ieșire. Filmele, ca și relațiile, au scenarii și mesaje care creează și mai multă confuzie. Molly (Meryl Streep) și Frank (Robert De Niro) se *întâlnesc* în filmul *Falling in Love/ Când te îndrăgosteşti*, amândoi fiind căsătoriți. Se îndrăgostesc, aleg să divorțeze și se regăsesc când sunt disponibili – filmul ne dă speranța unui final fericit. Este aceasta soluția cuplurilor aflate la ananghie? Francesca, din *The Bridges of Madison County / Podurile din Madison County*, a ales, pe de altă parte, să rămână alături de soțul ei. A ales oare bine?

Ador filmele și poveștile de dragoste, însă sunt convinsă că iubirea ca sacrificiu, renunțare, resemnare sau durere – „Ştiu că mă iubește, dar nu poate divorţa pentru că este un bărbat responsabil și nu-și lasă nevasta și copiii pe drumuri“ etc. – nu înseamnă iubire. Despre ce vorbim aici? Când *iubirea* celuilalt este o suferință, mai ai nevoie de ea? Iubirea adevărată, frumoasă, sănătoasă, reală este adesea dificilă, însă sentimentul, preocuparea, decizia sunt împărtășite de *doi*: cei doi aleg relația, fiecare având grijă de sentimentele celuilalt, chiar dacă uneori se rănesc. Repară, se reapropie, își recâștigă încrederea – şi iubirea. Mereu. Nu aleg distanța, justificările în numele neputințelor personale. Eu, spre exemplu, aş fi dorit

ca Francesca să fie fericită, să iubească şi să fie iubită; şi la fel soțul ei – să se simtă iubit. Sacrificiul e o povară dureroasă.

Pe scurt, nu vrem să stea nimeni alături de noi din milă sau compasiune, ci pentru că ne iubește și pentru că îl iubim.

De aceea, vă propun să reflectați la câteva lucruri când îl alegeți *din inimă* pe omul de lângă voi:

• *Daţi-vă timp să-l cunoaşteţi*. Fără urgenţă, fără grabă. Când suntem îndrăgostiți și ne aflăm și într-un moment când dorim să ne *așezăm*, tindem să confundăm *chimia* sexuală, atracția, intensitatea emoțiilor cu iubirea. Încă n-o cunoaştem pe acea persoană și nici ea nu ne cunoaște. Dacă aţi ieșit o dată sau de două ori cu ea și deja vă vedeţi căsătoriţi și cu copii, *într-o relaţie asumată*, vă recomand să savuraţi momentele fără atâtea proiecții în viitor. Să vă cunoașteţi alături de omul pe care acum îl doriţi. Să aflaţi de ce anume aveţi voi nevoie și de ce are el nevoie. Sigur, nici amânarea sau neasumarea relației nu sunt semne bune, însă asta e cu totul altceva. Dacă simțiţi că încă *nu sunteţi pregătiţi*, că mai aveţi nevoie de timp, poate că v-ar fi de ajutor să vă exploraţi fricile, teama de abandon, de respingere. Ca să fie şi mai limpede: celebrul „Poate găsesc pe cineva mai bun între timp" e doar o formă de amânare provenită din nesiguranța personală.

• *Fiţi atenţi la modul în care rezolvaţi primele certuri sau dispute.* Veţi avea nevoie de un partener dispus să rezolve probleme alături de voi, nu să le evite, să fugă sau să vă învinuiască. Cu greu ne schimbăm obiceiurile. Dacă la început, din teama de-a nu ne supăra, sau enerva, sau înfuria partenerul, alegem să *trecem cu vederea* anumite lucruri, pe termen lung nu cred că e o tactică bună. Pe de altă parte, uneori cuplurile ajung în plină luptă pentru putere foarte devreme, fără o perioadă de *miere*, ori au ieșit de prea puțin timp dintr-o altă relație și rănile nu sunt închise – sau relația însăşi nu e închisă. Ori, în fine, cei doi sunt într-o perioadă dificilă, neautonomi și cu teribile frici de singurătate, dorindu-și o relație mult prea repede.

• *Atracţia fizică e foarte importantă, la fel și compatibilitatea sexuală.* Pe de altă parte, adesea o relație de prietenie se poate transforma într-o relație de iubire, cu atracție fizică şi sexuală. Oricum ar fi, nu poți trăi o viață alături de un om de care nu ești atras fizic doar pentru că sunteți buni

prieteni. Iar aici intervine, oricât încercăm să ne păcălim, şi preocuparea partenerului pentru aspectul lui fizic. Mesajele de genul „Să mă placă așa cum sunt de la natură“ sunt puerile. Să fim conștienți că iubirea și atracția de zi cu zi sunt lucruri diferite. Atracția ne menține interesul. Și hrănește iubirea.

• *Alegeţi din motive sănătoase, nu din frică, deprivare, singurătate. Și alegeţi un partener disponibil emoţional.* Când încă suntem foarte răniți, *chimia* ne va împinge către un partener indisponibil emoţional, chiar dacă nu pare să fie așa – și nu, nu aveţi nevoie de asta. Apoi, oricât de rece vi s-ar părea ce spun, contează să aveţi aceleași valori, stil de viață și viziune asupra relației. Listele de calități contează mai puțin, important e să puteți trăi cu *defectele* celui de lângă voi. Mulți dintre noi avem o listă cu *calitățile* partenerului, însă, dacă ne gândim la cum trăim, ei bine, criteriile sunt altele. Defectele sunt mai puternice decât calitățile, și înțelept este să vedem dacă putem trăi cu ele şi cum. În orice caz, nu vă repeziți să intrați într-o relație cu gândul că îl veți *repara*, *salva* sau *schimba* pe partener. O relație bună, nu voi obosi s-o spun, e o relație între doi adulți.

Nu alegeţi un partener care să vă reactiveze vulnerabilitățile din trecut, ci unul cu aceeași maturitate emoţională. Dacă vreau să-mi aleg un partener matur emoțional, disponibil, responsabil, autonom, alături de care să-mi trăiesc viața în acord cu valorile mele, atunci am nevoie să evoluez. Evoluând, atracția mea se va îndrepta spre bărbați sau femei din ce în ce mai maturi emoţional. Eu pot să am control asupra mea și tot eu pot evolua. Spre exemplu, ca femeie, să mă văd cu bărbați pe care inițial nu credeam că îi plac și să am surpriza, în timp, să descopăr un iubit fermecător. Impulsul inițial nu este întotdeauna un bun semn. *Alegem familiaritatea, similaritatea și proximitatea.* Alegem pe cineva ca noi, asemănător, familiar, din preajma noastră, pe cel care *era acolo, dar nu l-am văzut*.

Este adevărat că sunt și situații în care ne îndrăgostim pur și simplu, mai ales când trecem printr-un mare disconfort (un divorț, pierderea unui loc de muncă, pierderea unui prieten) ori suntem foarte emoționali. Însă maturitatea emoțională trebuie să fie acolo, poate nu imediat, dar, ca să spun aşa, în timp util.

• *Discutaţi subiectele importante înainte de formarea cuplului sau de căsătorie.* Multe cupluri evită să discute subiecte dificile pentru că li se pare *neromantic*. Poate că nu e romantic, însă e sănătos pentru cuplu. Discutați tot, vă va prinde bine: despre căsnicie, bani, copii, religie, viziunea asupra relației, temeri legate de relație etc. Nu trebuie să aveți subiecte pe care să *le ţineţi în voi* din frică, jenă sau de teama de a nu-l supăra pe celălalt. O relație bună înseamnă siguranța că pot vorbi despre tot ce mă frământă. *Nu există suflete-pereche sau parteneri perfecţi.* Existaţi doar voi, cu maturitatea şi puterea voastră de a iubi și de a avea o relație frumoasă. O relație care înseamnă pasiune, dar și efort, greutăți, crize serioase, certuri, probleme – pe care, dacă parteneriatul e solid, le veți depăși împreună.

Erotismul și sexualitatea cuplului: o poartă de înțelegere a nevoilor emoționale

Te poți înțelege și îți poți înțelege cuplul în multe feluri: felul în care rezolvați divergențele, felul în care luați decizii, dar și – sau mai ales, aș spune – felul în care vă trăiți viața sexuală. Viaţa sexuală este o poartă de cunoaștere și autocunoaștere, dar și, din fericire, de vindecare. Dacă vi se pare ciudat, o s-o spun mai direct: da, o bună viață sexuală vindecă multe răni din trecut. De ce? Pentru că sexul este, în primul rând, emoție. Iar sexualitatea e oglinda vieții noastre emoționale – fanteziile, comportamentul, gesturile reflectând nevoile, dar și sensibilitățile noastre.

Concret: cum te simți când primești atingeri, mângâieri – cât de confortabil? Sau inconfortabil… Cum te simți când tu ești cel generos și îi oferi partenerului plăcere prin atingere? La polul opus, cum te simți când partenerul te refuză? Dar când tu îl refuzi? Cum te apropii de partener? Sau cum e când tu ești cel care așteaptă apropierea celuilalt? Te simți îndreptățit ca partenerul să-ți satisfacă nevoile sexuale? Să te dorească? Faceți dragoste doar când vrei tu? Iată doar câteva întrebări la care merită să răspundem cu sinceritate pentru a înţelege mai bine sexualitatea în general, relația sexuală cu partenerul și, prin urmare, relația noastră de cuplu.

Experiențele timpurii ne influențează felul în care facem dragoste. Frica se exprimă fără oprelişti în relație și este – chiar fără să fim conștienți de

asta – prezentă și în spațiul sexual. Spre exemplu, un bărbat care se fereşte să-şi supere partenera, de teama conflictelor și confruntărilor, cu greu va putea fi *asertiv* în pat (adică va spune în mod direct ce vrea). Sau va avea fantezii de dominare sexuală, tocmai ca să recâștige un control sau o putere la care a renunțat, de frică, în cuplu. Dacă însă va tolera disconfortul confruntărilor din cuplu, atunci va evolua și își va recâștiga controlul asupra propriilor lui nevoi și dorințe. Încrederea este afrodiziacă: ne place când partenerul are încredere în el, când știe să fie ferm în privinţa propriilor lui nevoi; dar și când știe să-şi arate vulnerabilitatea.

Încrederea este fundamentală într-un cuplu. Fără încredere nu putem fi liberi, așadar nu putem fi cu adevărat vulnerabili. Nu ne putem trăi sexualitatea pe deplin. Însă, dacă încrederea se naşte dintr-o bună relație de prietenie în cuplu, prietenia aceasta nu garantează și o viață sexuală satisfăcătoare. Sigur, încrederea este o componentă, însă avem nevoie de mai mult: avem nevoie să simțim că celuilalt îi pasă, că vrea să ne fie bine, să simțim plăcere, să ne dăruiască plăcere și să primească plăcerea noastră. Iar pentru asta e nevoie să fii *prezent* atât pentru tine, cât și pentru partener. Când ești deconectat de tine, de propriul tău corp și de nevoile lui, ești deconectat și de partener. Dacă nu ești prezent *împreună* cu corpul tău, nu poți fi prezent sexual pentru celălalt. Apropierea şi atenţia faţă de corpul tău te ajută să rezonezi cu propria ta sexualitate.

Poate că te percepi ca o persoană *generoasă*, însă, dacă această generozitate vine dintr-un sentiment de datorie sau responsabilitate, fără să fie ceea ce îți dorești cu adevărat, partenerul va simți lipsa ta de conectare veritabilă cu tine și cu nevoile lui. Vei simți și tu că nu ești de fapt acolo. Complet, cu toată ființa. Cu alte cuvinte, nu poți fi aproape de partenerul tău dacă nu ești aproape de tine. Starea de bine este în mare măsură sub controlul tău.

În altă ordine de idei, le recomand cuplurilor să fie active: să facă mișcare, sport, să se plimbe, să exploreze – astfel, cei doi vor avea și alte trăiri care-i vor apropia. Pentru unii pot fi potrivite yoga sau masajul, pentru alții, drumețiile pe munte sau plimbările cu bicicleta. Motivul este faptul că multe dintre trăirile și emoțiile noastre se reactivează prin mișcare. Și grijile, și stresul sau disconfortul se reglează, de altfel, tot prin mișcare.

Apropo, nu vi s-a întâmplat să aveți o discuție bună, profundă, în momentele cele mai *active*? Da, nu avem întotdeauna asemenea discuţii pe canapea! Și de fapt nici nu este nevoie să vorbim. Ci să simțim. Să-l simțim, în linişte, amândoi fiind prezenți, pe celălalt, departe de *zgomotul* minții. Să ne atingem – e calea cea mai *eficientă* de a ne conecta. Să ne bucurăm de prezența celuilalt.

Într-adevăr, rutina ne oferă stabilitate: cafeaua de dimineață, îmbrățișarea atunci când ne vedem, plimbarea de sâmbătă, filmul de vineri, însă avem nevoie și de noutate, de surpriză, de incertitudine. Avem nevoie să ne păstrăm conexiunea erotică, să nu uităm că suntem, până la urmă, un bărbat și o femeie. Să ne plângem este uşor: „Nu avem timp, copiii au nevoie de noi, suntem frânţi, când să ne mai gândim și la sex, este o fantezie, nu prea merge în viaţa reală, mă simt vinovată când plecăm fără copii în oraș și stau cu grijă." Dar nu e oare posibil să fim nu numai părinţi, ci şi, pur și simplu, femeie și bărbat? Doi adulți care se iubesc și se prețuiesc, care se sărută, se ating, se îmbrățișează, se doresc unul pe celălalt? Eu cred că merităm asta! Merităm bucuria, plăcerea, suspansul, surpriza, farmecul, răsfățul. Iar când simt că-mi lipsește partenerul, tandrețea, dragostea lui, că-mi lipsește acel *noi* – să mă bucur şi să-l doresc. Desigur, asta atunci când lucrurile nu au ajuns într-un punct fără întoarcere – când am devenit indiferenți faţă de celălalt, când ne simțim singuri împreună.

Fără îndoială, modul în care ne iubim (sau nu) are un impact serios asupra copiilor noștri. Ei văd cum ne sărutăm, ne îmbrățișăm. Cum ne avem unul pe celălalt. Suntem, de altfel, un model pentru ei cu repercusiuni în viitor, deloc neglijabile, asupra propriei lor vieți sentimentale și sexuale.

Așadar să cultivăm dorința acasă – nu doar în vacanțe sau, în general, când plecăm undeva. Acasă să nu rămână doar un spațiu al *datoriei* și *responsabilităţii* față de copii și familie. Când toată energia este oferită copiilor sau *trebuinţelor* casei, atunci mamele (femeile), mai ales, rămân fără strop de energie pentru ele însele. Renunță la plăcerile lor. Sexul devine un soi de datorie față de bărbat și familie. Și, fireşte, când el își dorește să facă dragoste, atunci femeia ce alegeri are? Să accepte, adică să răspundă nevoilor lui, sau să-l refuze, să-l respingă. Dar, din păcate, când răspunde, n-o face pentru ea, ci pentru a-l mulțumi pe el. Or, femeia are nevoie de un

spațiu în care să se gândească la ea – să aibă grijă de ea, să reînceapă să simtă nevoia sexuală, atingerea, plăcerea, extazul. Să se reconecteze cu ele, astfel încât gândurile, imaginația și fanteziile erotice să i se retrezească.

Dorința sexuală scăzută – o provocare pentru multe cupluri

Multe dintre cuplurile pe care le-am întâlnit se plâng că și-au pierdut dorinţa de a fi împreună, de a se bucura unul de celălalt, de a simți plăcerea și satisfacția momentelor de intimitate. *Le este dor să le fie dor fiecăruia de celălalt.* Le-a dispărut dorința sexuală, se simt mai mereu mult prea *ocupaţi* și *preocupați* de alte probleme. De responsabilități, de câștig, de griji diverse – și tot mai puțin de viața lor intimă. Graba, presiunile la care sunt supuşi, tendința sau obligația de a rezolva problemele imediat, nesfârșitele *urgenţe* care pretind soluții rapide au invadat – într-un mod îngrijorător de abrupt și agresiv – până și spațiul intim al vieții de cuplu și de familie.

În acest context trist, cuplurile caută soluții de moment, ca în viața profesională, dacă vreți. Cu toate astea – cum altfel? –, nemulțumirile, frustrările, insatisfacțiile sunt tot mai mari. Dorința sexuală scăzută este cea mai frecventă problemă a cuplurilor, în ciuda *revoluţiei sexuale* din ultimii 20 sau 30 de ani. Apoi, tarele comunismului supraviețuiesc bine mersi – încă percepem o problemă sexuală drept un defect, o deficienţă, o incapacitate a femeii sau a bărbatului, care trebuie *reparate*. Însă sexualitatea, erotismul au nevoie să fie redefinite, resemnificate atât pentru cupluri, cât și pentru copii, prin educația sexuală pe care ar trebui s-o primească.

Tânjim după sentimentul de a fi doriţi de partener, dar iată că în prezent multe cupluri se confruntă cu această provocare: dorința sexuală scăzută a unuia sau a ambilor parteneri. Sunt cupluri care și-au pierdut vitalitatea, energia, pasiunea, bucuria. Sunt oameni care nu se mai simt vii, plini de energie, doriţi. Există multe cupluri care fac sex și nu mai simt nimic special. Cei doi se simt plictisiți sau au parte de o plăcere prea scurtă ca s-o mai poată savura. Sunt cupluri care fac ce cred că e bine pentru familia sau copiii lor, dar sunt desprinse de propria lor senzualitate: femei rupte de

corpul și erotismul lor, bărbați deconectați de latura lor sensibilă. Or, asta nu mai e sexualitate – nu mai e vorba de femei şi bărbaţi care să-și dorească să facă dragoste pentru a se regăsi în sensul cel mai profund, care să simtă plăcere și apropiere; să se deschidă și să experimenteze vulnerabilitatea, abandonul complet, trăit cu incertitudine, dar și cu siguranță și încredere în celălalt. Şi toate astea se petrec în condițiile în care supraviețuirea familiei, bunăstarea și echilibrul copiilor noștri depind de cuplu. Iar cuplul – de energia și vitalitatea lui. De sexualitatea lui.

De ce se pierde dorința sexuală? Motivele pot fi multiple, însă pentru un cuplu obişnuit nesiguranțele sau problemele personale – anxietatea, depresia, problemele la locul de muncă, cele nerezolvate în cuplu, certurile repetate, furia și resentimentele, ca și convingerile despre sexualitate – sunt principalii sabotori. Toate aceste coordonate ne influențează dorința sexuală. Contribuie și cultura în care trăim, care valorizează rezultatele, succesul, performanța, *atenţia față de greșeală* și pedeapsa, abandonul, respingerea; judecata și evaluarea celuilalt, *diagnosticul de „partener defect*“, cu atitudinea faţă de el derivată de aici. Iar toate acestea se traduc în tulburări sexuale şi în oameni copleșiți de presiunea nevoii (greșite, de altfel) de a se *repara*.

Se vorbește tot mai des de bărbat *impotent* sau de femeie *frigidă*. Din filme, muzică sau reviste vin mesaje care glorifică performanța și transmit ideea că sexualitatea este ceva ce obții rapid, cu o gratificare sau o recompensă imediată. Din păcate, și viața sexuală, și erotismul sunt influențate enorm de consumerism și de individualism. De mitul performanței și de mitul spontaneității. Să fii gata să faci sex oricând și oricum, iată un mesaj atât de toxic, mai ales pentru bărbați. El înseamnă, practic, ruptura dintre *preludiu* și sex. Ca și cum preludiul este ceva secundar și de-abia apoi urmează *sexul adevărat*, contactul sexual. Preludiul însă înseamnă sex şi înseamnă dragoste.

Dar să revenim la cele câteva aspecte *casnice* legate de sexualitate: este posibilă dorința sexuală acasă, cu copii, responsabilități și griji? Adică e posibil să ne dorim sex ca la început, care să se întâmple *spontan*, ca la primele întâlniri? Ei bine, pentru început: nu există spontan. Sexualitatea înseamnă, în primul rând, conectare, nu satisfacerea unor nevoi punctuale –

și gata. Nu este ceva ce începe în dormitor și se sfârșește tot acolo. Și nu este despre ce facem, de câte ori și cum. Despre numere, poziții, frecvență. Sexualitatea înseamnă regăsire, explorare, curiozitate. Nu-l cunoști pe partenerul tău complet, dar îl poți regăsi și redescoperi mereu. Sexualitatea este o călătorie: a ta către tine și a ta către partener. Este un spațiu erotic în care suntem total vulnerabili și unde putem experimenta o enormă nesiguranță. Așadar *conștient*, nu spontan. Prin conectare, plăcere, explorare, curiozitate, nu prin performanță.

Și, da, „casnicul" și sexualitatea, erotismul, nu se exclud, însă ceea ce este diferit față de primele întâlniri sunt rutinele, contextele create special pentru momentele de intimitate sexuală, grija față de viața sexuală. Pentru unele cupluri funcționează serile de dragoste planificate, alți parteneri au nevoie de un timp petrecut împreună, o plimbare, un ceai împreună, o oră de sport sau un concert, ceva plăcut, poate nou, care să-i readucă în acel spațiu erotic.

Autonomia și încrederea mențin pasiunea în cuplu: sunt fundamentele unei bune conectări cu propria ta sexualitate. Când însă simți nesiguranță, neîncredere, când nu-ți este confortabil să trăiești momentele de singurătate cu liniște, reflecție, cu dor de cel plecat, atunci ai nevoie de partener mai mult pentru a-ți liniști anxietățile și neputințele, și mai puțin pentru a-ţi satisface dorința de intimitate și erotism. Când nu știi ce vrei și doar ai nevoie de celălalt ca să te reasigure, să te liniștească, să-ți dăruiască, să te facă să te simți bine, atunci riscul ca viața voastră sexuală să fie profund afectată e real.

Apropierea înseamnă, pur și simplu, a oferi și a primi plăcere, nu a ne liniști anxietățile sau nesiguranțele. A fi autonom, matur sexual înseamnă să fii aproape de propriul tău erotism, de dorinţa ta de intimitate, să fii conectat cu trăirile, nevoile și vulnerabilitățile tale. La urma urmei, ne simțim atrași de un om în compania căruia suntem confortabili și ne simţim bine. *În pat* e la fel.

Și, ca să trec la chestiuni mai practice, vă voi întreba: cum vă exprimați dorința sexuală – ce semnale folosiţi și cum le transmiteți? Inițiaţi apropierea prin mesaje directe sau indirecte? Cum sună *mesajele* voastre? Mi s-au spus propoziţii de genul: „Ne împrietenim și noi astăzi?"; „Știi, a

trecut o săptămână, nu facem și noi ceva?“; „Facem și noi prostii?“. Îți vine să te apropii când le auzi? *Nu prea*. Sună mai degrabă a texte din ziare sau reviste (când nu au ce să publice), invenţii, vorbe destinate, eventual, unor adolescenți nevinovați, deși ei își iau informațiile de altundeva. Sau sunt mesaje care comunică o presiune, o datorie, un reproș? Dacă aşa este, nu e deloc sexy. Așadar să fim sinceri și realiști, cu picioarele pe pământ.

Dacă te aștepți ca o simplă atingere sau câteva cuvinte cu subînțeles să amplifice brusc dorința sexuală, atunci te așteaptă o viață plină de frustrări și respingeri. Te-ar ajuta să știi ce anume, concret, îl ajută pe partenerul tău să se relaxeze și să se reconecteze cu propriile dorințe și plăceri. De asemenea, ce anume te ajută pe tine, după o zi de muncă, să te relaxezi. Dacă nu știi prea multe despre partener, îl poți întreba direct, nu este nici pe departe neromantic, cum ai putea crede, ci dimpotrivă: dai dovadă de curiozitate şi interes faţă de el. S-ar putea ca, pentru partenera ta, faptul că te ocupi tu de copii astfel ca ea să aibă răgazul pentru o baie caldă să reprezinte cel mai bun afrodiziac după o zi lungă și dificilă de muncă. S-ar putea ca partenerul tău să se deconecteze de grijile și tensiunile de peste zi dacă trebăluieşte un pic în curte sau pregăteşte masa, ori pur și simplu stă liniștit o jumătate de oră în fotoliul lui preferat, fără să facă nimic.

Da, avem nevoie de încredere, de familiaritate ca să ne putem manifesta sexual. Până la urmă, vorbim de doi adulți, bărbat și femeie, într-o relație erotică. De cele mai multe ori, problema e alta: noi, cuplurile, intrăm adesea în prea multe alte roluri – parental, profesional etc. –, uitând de noi. De viața noastră emoțională și sexuală, de explorare și fantezii, de a ne simți doriți. De a ne trăi sexualitatea pe deplin și a ne regăsi erotismul.

Pledoarie pentru un cuplu conștient

Să ne reîntoarcem acum în prezentul relației şi, cu răbdare, să înțelegem de ce uneori suferim în relație, ne simțim dezamăgiți, răniți, neînțeleși – sau singuri, abandonați, respinși. De ce trăim cu frică și furie. Ca apoi, în capitolele următoare, să privim relația dintr-un punct de vedere mai adânc. Să facem o scurtă coborâre în infern. Unde, știu, am vrea să zăbovim cât de puțin sau chiar deloc. Însă pe mulți dintre noi lipsa acestui curaj ne poate costa o viață neîmplinită. Este o călătorie de descoperire. Nu ajungi imediat la finalul destinației. Adevărul despre tine și celălalt se dezvăluie treptat. În plus, implică un curaj pe care e musai să-l exersăm.

Deși nu sună tentant și pare imposibil de realizat, vă propun să vă uitați mai degrabă spre voi și mai puțin spre partener. În fapt, analiza și judecata celuilalt sunt forme de distragere a atenției de la voi înșivă. Controlul este o formă de protecție, însă protejându-vă veți ajunge în același punct: mai puțin conștienți de voi și cu mai multe judecăți și interpretări false despre partener. Tentația să-l analizați, să-l „diagnosticați" pe cel de lângă voi e imensă, vă e nespus de greu să-i rezistaţi.

Ori de câte ori se ivește subiectul iubirii trăite în cuplu – cine, cum, cât oferă etc. –, observ, şi trebuie să recunosc că încă mă mir, cum funcționează dinamica dintre parteneri. Observ cum balanța tinde să se încline brusc spre *celălalt*, ținta și sursa tuturor neajunsurilor din relație. E uimitor cum discuția își schimbă subit direcţia către partener și, cel mai adesea, se mută nu parţial, ci cu totul în ograda *celuilalt*: cu alte cuvinte, fantezia care-i menține pe parteneri captivi în suferințe, nemulțumiri și frustrare – și care, adesea, duce la ruptură – este o poveste *cu și despre celălalt*. Niciodată *cu sau despre mine. Victima* nu lasă loc nici măcar unui *it's not (only) you, it's (also) me*…, ca în replicile din filme. De parcă *eu, jumătatea ta*, nu am şi n-am avut nici un un rol în povestea noastră. Sunt dintr-o altă poveste. Așadar nu știu, nu recunosc, nu-mi asum nimic. Dacă ceva e în neregulă, atunci *tu,*

jumătatea mea, ești de vină. *Eu* doar am suferit. Te-am suportat ca o martiră (un martir). Peste toate, mai sunt și mulți *dacă*: *dacă* s-ar schimba, *dacă* m-ar aprecia și admira mai mult, *dacă* ar fi mai mult ca *Cutărescu*, *dacă* ar fi mai… și mai…

Nu vi se pare straniu cum, de fiecare dată când ne e greu în cuplu – avem probleme, dificultăți sau discuții –, îl găsim pe celălalt, în mod miraculos, unicul vinovat? Cum de ne punem la adăpost, cum de ne mințim, până la urmă, făcând din celălalt singurul țap ispășitor? Cum și cât de ușor putem uita că tot ce s-a întâmplat în relație, tot ce a dus la un moment dat la o cotitură, la un derapaj a fost *trăit* în doi? Și, în fine, nu vi se pare ciudat cum căutăm *reţete* despre cum ar trebui *celălalt* să se poarte cu noi ca să ne simțim iubiți? *Speranţa* iubirii este undeva în afara noastră, deşi afirmăm sus și tare că traiul în doi e de neconceput fără iubire: „Dacă celălalt m-ar iubi…“ E portița ideală de-a ne sustrage de la răspundere. Portița – convenabilă, de altfel – pe care ajungem cu uşurinţă la analiza și *psihanaliza* celuilalt. La judecată, critici, reproșuri, la subjugare sau la fantezia de a-l schimba, repara sau salva pe partener: „Nu mai pot, am obosit să ne tot facem reproşuri unul altuia“ sau „Nu cred că am fost iubit, mă simt trădat“. Oare?! Dar *tu*? Tu ai iubit? Iubești? Accepți că mai ai de învățat și de înțeles despre iubire, despre viața de cuplu? Că nu poți trece prin viața asta fără să ai înțelepciunea de-a o înțelege? Că deții 50% din *acţiunile* cuplului, ceea ce presupune să-ți asumi răspunderea pentru partea ta?

Doar copiii așteaptă să fie iubiți fără să simtă responsabilitatea de a iubi la rândul lor. E natural și firesc. Un adult matur emoțional devine conștient însă de nevoia de a se construi, de a se regăsi pe el însuși pentru a dobândi puterea de a iubi. Știe că este vorba despre *el*. Că iubirea stă în puterea, curajul și forța lui. Că se poate plânge că încă mai are de înțeles lucruri despre el și iubire, dar nu se poate plânge că nu a fost sau nu este iubit. Și nu, nu cred nici în ideea *copilului interior* când vine vorba de iubirea matură. *Copilul interior* poate funcționa și poate supraviețui în *copilăria* relației, nu la maturitatea ei. Lăsat să crească, *copilul interior* se transformă în narcisism și îndreptățire; or, ambele reprezintă, de fapt, incapacitatea de a iubi.

*

Fără modestie, reciprocitate și onestitate emoțională nu poate rezista nici o relație. Asta înseamnă să-ți înțelegi neputințele și nesiguranțele fără să te aperi și, mai ales, fără să le proiectezi asupra partenerului. Cum meseria m-a adus, inevitabil, în preajma multor femei sau bărbați dornici de o relație de iubire sănătoasă – fără drame, respingeri, teamă de abandon, *totul-e-despre-mine*, subjugare etc. –, am avut *șansa* să observ cine sunt cei care reușesc să ajungă la o asemenea relaţie aptă să-i împlinească, în care să iubească și să se simtă iubiți: *sunt cei ce-și asumă propria evoluţie și maturizare emoţională.* Fără excepție!

Cei care nu reușesc să îndure suferința propriei lor maturizări rămân, din păcate, dependenți, cu multe dorințe, frustrări și neîmpliniri, pe care speră să le rezolve cel de alături. Ei – din nou, fără excepție! – vor avea eșecuri și suferințe în dragoste. Caută pe cineva *bun* sau *mai bun* – un pretext, de fapt –, adică pe cineva care să depună munca maturizării în locul lor. Or, asta e imposibil. Și *nu*, nu e iubire! Vor întâlni, cel mai probabil, pe cineva la fel de vulnerabil ca ei, alături de care își vor menține și amplifica vulnerabilitățile. Pentru că întotdeauna cineva echipat cu un mecanism de îndreptățire va face *casă bună* cu altcineva la fel de narcisist. Iar o persoană cu teamă de abandon va alege pe cineva dependent, negativist și rece.

Trist, dar adevărat: suferințe în doi, neconștientizate. Până într-un moment de criză, când căderea treptată în propriile neputințe îi va costa teribil. Iar căderea asta e invariabil extrem de dură, pentru că atunci amândurora le va fi greu să nu se piardă cu totul. Așa apar și așa-numitele – și deja celebrele – *crize ale vârstei de mijloc*. În realitate, nu sunt decât problemele ignorate, neînfruntate la timp, nerezolvate, lăsate să treneze și menținute de partener tocmai din cauza propriilor neputințe. Numim *iubire* nevoia noastră de a fi iubiți. Uităm însă că iubirea înseamnă reciprocitate și un echilibru bine și conștient calibrat între *a da* și *a primi*.

TEAMA DE A FI DEZAMĂGIT DE PARTENER. Se întâmplă prea des, aș spune, să aud femei și bărbați dezamăgiți de partener: „Mă simt trădat, nu (mai) e așa cum mi-am imaginat-o“ sau „Nu mai este bărbatul pe care l-am iubit“. Cum anume era acel bărbat? Perfect? Fără slăbiciuni? Fără frică,

îndoieli, eșecuri, defecte? Nu, nu merge așa: iubirea, atunci când ai puterea de a iubi, este fără liste de calităţi. Vorbesc de iubirea adevărată. Realistă și împlinită. Cu picioarele pe pământ. Caracterul fiecăruia dintre noi e complex – are bune şi rele, calități și defecte –, iar iubirea e un proces și o muncă interioară, ce necesită grijă, atenție, efort zilnic. Nu este ceva de care mă folosesc când și cum îmi convine, e ceva față de care mă port cum se cuvine. Asta dacă vreau să fiu iubit.

Și încă ceva: *celălalt* nu este un meniu de restaurant din care îți alegi ce îți pică bine, ce te flatează, ce îți servește sau îți convine. E cu totul, vine *la pachet.* O iubire liberă, fără teama de a-l pierde pe celălalt, fără teama că partenerul te va înșela, trăda ori te va dezamăgi nefiind perfect sau netrăind pentru tine. *„Nu pot trăi fără tine“ nu este semnul unei mari iubiri, ci al unei mari dependenţe.*

În concluzie, iubirea adevărată e cea în care îți afirmi propria identitate, esența care te definește. Iubirea te ridică, nu te coboară. Sau, mai bine spus, *puterea ta de a iubi* te ridică. Nu știi cine ești și ce poți face singur? E timpul să afli. Să devii conștient de tine: *cine ești?*

Doar atunci vei putea începe călătoria interioară care îți va da puterea de a iubi. Și abia apoi te vei simți iubit. Când *tu* vei iubi.

DE CE SE DESPART DOI OAMENI CARE S-AU IUBIT CÂNDVA. Are legătură ruptura cu problemele de comunicare, frustrările din viața sexuală, diferențele sau incompatibilitățile dintre noi? „Eram prea diferiţi, mie îmi plăcea mult muntele, ei – mai mult să stea pe-acasă, ne-am schimbat amândoi, și acum nu ne mai regăsim unul pe celălalt.“ Asta să fie de fapt? Evoluăm diferit și ne pierdem? Ce spun, în realitate, cuplurile când vorbesc despre *nu ne mai înţelegem*, *nu mai avem ce să ne spunem*, *ne-am reproșat prea multe și nu mai e cale de întoarcere*? Să fie toate acestea motivele reale?

Pe de altă parte, cum luăm decizia de a rămâne (sau a sta) lângă cel pe care l-am iubit (sau încă îl iubim)? Și nu vorbim de acele cupluri care se căsătoresc ori sunt împreună din alte motive – siguranță financiară, singurătate, răzbunare, comoditate, „era momentul să mă așez și eu“ ori „îmi doream o relaţie, și el a venit la momentul potrivit“ –, altele decât cunoașterea și prețuirea celuilalt.

Cert e că ceea ce produce ruptura într-un cuplu este lipsa de rezistență psihică a partenerilor. Vă recomand insistent o lectură extrem de utilă, *Grit: Puterea pasiunii și a perseverenţei* de Angela Duckworth. Vă va ajuta să înțelegeți resorturile mentalității de tipul „merge și așa“, „suntem fericiţi, ne merge bine, de ce să schimbăm“ sau „știu eu mai bine cum să am grijă de cuplu, nu mă învaţă nimeni“. Autoarea spune despre oamenii de succes și cu o voinţă extraordinară că au două calități: sunt rezistenți la șocuri și foarte muncitori, în ciuda miturilor din jurul succesului, și știu la un nivel foarte profund ce își doresc. Au și direcție, și hotărâre. Cred că și noi ar trebui să gândim relația noastră de cuplu pornind de la aceste coordonate: pasiune și perseverență, muncă și, uneori, rezistență. Să privim relațiile cu mai multă încredere în puterea noastră de a le menține și a le face confortabile: relații în care să evoluăm frumos.

Am întâlnit multe cupluri care au rămas unite, deși s-au confruntat cu boala copilului, cu trauma infidelității sau distanța fizică survenită între parteneri, cu necazuri financiare ori pierderea locului de muncă. Sau cupluri cu un trecut dificil, cu experiențe de abuz sau abandon. În ciuda tuturor necazurilor, partenerii au rămas aproape unul de celălalt, mai uniți și mai puternici. Au avut tăria de a rămâne în relație, curajul de a fi vulnerabili și de a nu se *apăra* de partener.

Ceea ce separă doi oameni care s-au iubit cândva sunt, de fapt, formele de apărare la care recurg când trăiesc durere, amenințare și pericol. Diferitele forme pe care le ia apărarea sunt: argumentarea, critica, manipularea, răceala, disprețul, ironiile, indiferența și detașarea. Recurg la ele pentru că le lipsesc pasiunea și perseverența, rezistența psihică. Dar să nu vă imaginați că asta înseamnă un soi de martiraj sau de ambiție de a sta într-o relație cu orice preț. Nici vorbă! Înseamnă să vă propuneți voi, în toate zonele importante ale vieții voastre – relații, muncă, grijă pentru voi și comunitate –, o atitudine de tip *grit* (termenul însemnând o combinaţie de pasiune şi perseverenţă).

Cum vă apărați când simțiți durere sau teamă? În acest punct, aveți nevoie să vă reîntoarceți către partener. Intimitatea, apropierea sunt cele mai mari provocări și dificultăţi ale omului. De asta se și spune că îl cunoști cu adevărat pe un om când îi cunoști felul în care se poartă cu familia, cu soțul

(soția) sau copiii lui. Lipsa rezistenței psihice (*emotional toughness*) – pe care în limbaj popular o numim *orgoliu*, iar specialiștii o numesc *lipsă de autonomie*, *toleranță scăzută la disconfort* – face ca, atunci când apar probleme în relație, în cuplu, unul sau ambii parteneri să se distanțeze, să se refugieze în judecăți asupra celuilalt, în procese de învinovățire și atac. Atenție însă: e vorba de rezistență psihică, nu de abuz, respingere sau abandon. E vorba de curajul de a fi prezent, de a rămâne alături de partener fără a-l pedepsi, stabilind limite ferme și clare. Este o relație în doi bazată pe reciprocitate. Cu efort, muncă și perseverență.

Cum puteți preveni resemnarea, ruptura? Prin sporirea autocontrolului și puterii de schimbare. Când există mai multă acceptare și toleranță la disconfort, mai multă înțelegere pentru celălalt – deşi impulsul automat vă spune să-l atacați, să-l judecați, să-l respingeți prin critică sau nevoie de dreptate, să-l abandonați sau să vă *agăţaţi* de el –, aveți șansa unei relații de lungă durată. Tu și partenerul deveniți mai conștienți și mai puțini reactivi unul față de celălalt.

Iubirea adevărată te face să fii un om mai bun numai dacă îi dai, îi transferi conștient celuilalt puterea de a te schimba pentru el. Iar întâlnirea cu el îți dă această unică șansă. Când îți asumi riscul de a te schimba pentru celălalt, abia atunci începi să evoluezi, să ieși din egocentrism și să iubești.

Firesc, ne este frică de schimbare. Iar omul se complace în rolul de victimă mult prea mult şi mult prea des. Însă schimbarea în cuplu funcționează doar dacă este reciprocă. De unul singur nu poți duce o relație care are nevoie de amândoi. Nu merge! Am întâlnit cupluri care nu aveau această putere de schimbare, de evoluție. Cei doi rămâneau împreună, dar își mențineau egocentrismul, erau doi narcisici, nesiguri, ușor de rănit, dependenți, cu nevoi de validare și apreciere exagerate. Erau incapabili să-și asume actul când răneau, să-și ceară iertare. Sunt oameni care formează cupluri în care unul este subjugat, și celălalt controlează relația.

Ce trebuie să schimbi? Începe cu un lucru aparent simplu: să-l *asculți* pe celălalt. Ce vede el, și tu nu vezi? El vede ceea ce ție îți este prea greu să recunoști. De aici poți începe schimbarea. Nu cred că-l iubești pe cel pentru care nu poți să te schimbi. Nici în cuplu, nici în relația de prietenie. Înseamnă că nu ai încă puterea de a iubi. Când te poți schimba *răspunzând*

nevoilor celui de lângă tine, ai șansa să fii tu însuți. Nu răspunzând neputințelor, nesiguranțelor, orgoliului sau acelui *tot* pe care și l-a construit ca să se apere, ci nevoilor lui reale, sănătoase. Calea către tine – tu cel adevărat, plin de viață, liber – o găsești prin iubirea celui de lângă tine. Miraculos, nu-i aşa?

Pe de altă parte, în orice relație, oricât de profund ar fi sentimentul față de omul de lângă voi și oricâtă încredere există în relație, veți trăi și momente de insecuritate, frică, furie, tristețe, dezgust, plictiseală, rușine, revoltă, deznădejde sau orice altă emoție. Veți reacționa prin critici, cu retragerea afecțiunii, sau veți da vina pe partener.

Ceea ce *simţiţi* însă nu definește în totalitate relația. Încercaţi să acceptați disconfortul fără a judeca relația în funcție de cum vă simțiți acum. Trăirile noastre sunt temporare și influențate de foarte mulți factori care n-au legătură cu ceea ce a făcut sau nu a făcut partenerul. Poate ați avut mai multe zile de nesomn sau o discuţie neplăcută cu un coleg, sau copilul vostru trece printr-o situaţie dificilă. Relația are multe momente inconfortabile. Însă orice moment de criză este valoros pentru evoluția personală. Poate să însemne că ați conștientizat cât de importantă e grija pentru somn atunci când aveți zile grele la serviciu; sau felul în care deveniți critici când vă simțiți nesiguri.

Dacă v-am convins că v-ar fi mai bine dacă v-aţi privi, vă propun acum un exercițiu de observație. Faceți-l cu răbdare: vă va ajuta să vă reîntoarceți din fantezii, din proiecții într-o realitate concretă.

Unele dintre întrebările exerciţiului vor fi mai relevante pentru voi, altele, mai puțin, depinde de fiecare în parte. Alegeți-le doar pe cele care vă spun ceva despre cum percepeți acum relația cu partenerul. Scopul este să vă ofer câteva ancore importante de reflecție. Așa veți ști ce ați putea face pentru relație și pentru propria voastră dezvoltare personală. Fără grabă. Nu este un test. Este un exercițiu de explorare. Adesea, clarificăm o problemă în momentul în care o privim cu atenție. Altfel, totul se transformă în haos, în confuzie, şi ne simțim neputincioși în faţa a mult prea multe probleme neclare, cărora nu le vedem capătul.

Așadar să privim aceste întrebări ca pe nişte oportunități și porți de cunoaștere. Să aducem mai multă claritate în viața noastră. Nu sunt rețete

sau *must*-uri – nu există așa ceva –, nu înseamnă că dacă faci asta nu ai o relație bună. Nicidecum. Fiecare cuplu, conștient, își negociază relația și își creează propriul spațiu de siguranță, încredere și evoluție. Începem cu un cadru larg, după care vom privi relația mai chirurgical, cu un focus mai clar pe un anume aspect mai sensibil al traiului în doi: atașamentul. Cu alte cuvinte, vom vorbi despre frică, furie, granițe în cuplu și stadiul sau etapa în care vă aflați acum.

Iată întrebările:

• Ce aţi spune, în câteva cuvinte, despre relația voastră?

• Ce vă ajută să depășiți momentele grele?

• Faceți zilnic lucruri drăguțe (da, drăguțe, sună *drăgălaș*, dar ăsta e cuvântul și spune multe) pentru partener? Adică gesturi simple prin care vă exprimați afecțiunea?

• Exprimați cuvinte de apreciere în intimitate și în public? Spuneți *mulţumesc* ori de câte ori partenerul face ceva pentru voi, având convingerea că efortul și gesturile acestuia nu vi se cuvin, pur şi simplu?

• Aveți propriile voastre rutine, ritualuri care vă țin aproape unul de celălalt (vedeţi împreună filme, gătiți împreună, vă ţineți de mână, sunteți tandri și afectuoși, aveţi o viață sexuală care vă împlinește etc.)?

• Vorbiți în fiecare zi la telefon în timpul zilei ca să vedeți ce mai faceți și să vă exprimați dorul și afecțiunea? Sunteţi atenți unul la celălalt? Vă spuneți *noapte bună* și *bună dimineaţa* și povestiți cum v-a fost ziua chiar și când sunteți departe unul de altul?

• Vă spuneți de câteva ori pe săptămână sau chiar o dată pe zi *te iubesc*? Din tot sufletul, fără ipocrizie sau din pură obişnuinţă? Chiar și în zilele grele?

• Observați că reacţionaţi prost și luați lucrurile personal când partenerul vă vorbește pe un anumit ton sau face anumite gesturi? Vă irită anumite sensibilități sau vulnerabilități ale lui? Vă simțiți răniţi de felul de a fi sau de anumite gesturi, cuvinte ale partenerului?

• Vă criticați partenerul în public, de față cu prietenii sau cu familia, copiii? Vă simțiți criticaţi în public, de față cu alte persoane? Aveți tendința de a observa *greșelile* partenerului, de a-l corecta, de a vă dori să se schimbe, să evolueze, să devină *mai bun*?

• Sunt dese momentele când simțiți că nu vă puteți baza pe partener? Că sunteţi singuri în relație? Că nu-i pasă cum vă simțiți sau că-l irită, îl înfurie momentele voastre de tristețe sau nesiguranță?

• Vă apreciați cu mare greutate și rareori partenerul, având convingerea că nu există motive serioase pentru a-l aprecia și că nu merită aprecierea voastră?

• Sunt domenii în care fiecare este perceput drept *expertul* cuplului? Sau unul din voi are tendința de a-l face pe celălalt *șeful* în relație, cel care controlează?

• Vă simțiți inconfortabil când vorbiți cu partenerul despre anumite subiecte? Confruntarea e cea care vă face să vă simțiți inconfortabil, anticipați o ceartă sau reproșuri? Alegeți tăcerea și vă închideți în voi?

• Simţiţi nevoia – voi sau partenerul – să aveţi dreptate în marea majoritate a conversațiilor și deciziilor, sau fiecare are momentele și zonele lui de decizie și control? Vă lăsați influențaţi de partener?

• Vă cereți cu adevărat iertare după ce conştientizați că v-ați rănit partenerul sau când vă spune el însuși că se simte rănit? După câteva ore, după o zi?

• Vă iertați când, din cauza stresului și oboselii, sunteți reactivi și vă răniți fără intenție partenerul sau îi ignorați nevoile? Îl iertați pe partener pentru momentele în care el este reactiv din cauza oboselii și stresului? Ce înseamnă în cazul vostru *reactiv* – să ridicați tonul, să nu-i acordați atenție partenerului sau să deveniți critic?

• Acceptați și înțelegeți diferențele de gen în cuplul vostru? – Diferențele privind modul în care reacționați în situații stresante, rezolvați o problemă sau vă exprimați și vă simțiți iubiți.

• Cât de conștienți sunteți de faptul că partenerul vostru se simte iubit și cât de conștient este el, la rândul lui?

• Cât de confortabil vă simţiţi să exprimați și să împărtășiți bucuriile și reușitele cu partenerul? Sau mai degrabă vorbiți despre probleme de rezolvat?

• În ce măsură vă simţiţi în siguranță alături de partener? Și câtă încredere aveți în el?

• Dacă simțiți nesiguranță și neîncredere, cum o exprimați?

• Cât de satisfăcătoare este viața voastră sexuală? Simțiți că nevoile sexuale vă sunt împlinite? Vă este ușor să vorbiți despre nevoile sexuale cu partenerul vostru?

• Simțiți că partenerul vă apără interesele în relația cu ceilalți? Că este loial relației? Cât de loial sunteți voi partenerului? Aveți probleme cu părinții sau alți prieteni care vă afectează relația cu partenerul?

Când îți dorești permanent să petreci timp cu partenerul, să faceți mai degrabă lucruri împreună decât separat, când te simți abandonat pentru că partenerul are și alte interese și preocupări în afara casei și a vieții de cuplu, atunci nu putem vorbi despre o separare emoțională sănătoasă de partener. Atât tu, cât şi el funcționați ca o singură persoană, fără identități separate.

Când te simţi iritat sau amenințat de faptul că partenerul gândește altfel decât tine înseamnă că între voi există granițe neclare: „Dacă gândim la fel, mă simt valorizat, apreciat, înţeles. Dacă gândim diferit, mă simt respins.“ Într-o astfel de relaţie există multă anxietate și furie, dar şi apropieri foarte mari – în fapt, distanțe –, are loc un *joc* epuizant și dureros. Fără un sentiment de siguranță. Când simți nevoia de a fi salvat de partener, când timpul pe care-l petreci cu tine însuţi este de fapt un timp în *așteptarea timpului* petrecut cu partenerul, sau când te simți vinovat că acesta are un disconfort, atunci, din nou, separarea emoțională este problematică.

Când frica de intimitate provoacă cuplul

Te poţi cunoaşte și observându-te cum reacționezi când te simți nesigur, când simți amenințare în relație. Am vorbit deja despre siguranța și încrederea din relație. Dar ce înseamnă asta, de fapt? Înţelegerea legăturii de atașament formate când ne îndrăgostim și iubim se datorează cercetărilor psihologilor John Bowlby și Mary Ainsworth, care au studiat relația părinților cu bebelușii și felul în care se simt aceştia în funcție de reacția lor. Copiii depind emoțional de părinte. Gradul de încredere pe care-l vor avea în ei și în ceilalți depinde de relația de siguranță cu părinții.

Ca adulți, nu mai depindem, fireşte, atât de mult unul de celălalt, suntem autonomi, sau așa ar fi de dorit, însă nevoia de siguranță și de încredere din

cuplu se menține. Teoria ataşamentului a lui Bowlby și Ainsworth a fost aplicată mai târziu și în relația dintre adulți. Autori ca Amir Levine, Rachel Heller (*Stilurile de atașament*), Stan Tatkin (*Configuraţi pentru iubire*) sau Sue Johnson (*Ţine-mă strâns în braţe*) vorbesc despre atașamentul în cuplu. Despre cât suntem de siguri pe noi și câtă încredere avem în noi, dar și despre teama de a pierde relația, anxietatea, îngrijorarea și frica de abandon, teama că nu suntem îndeajuns de buni pentru celălalt și că vom fi respinși. Teama că nu vom fi iubiți sau că nu suntem demni de iubire.

Sau îndoielile privind alegerea partenerului („Oare am ales bine?“). Sau neimplicarea în relații, neasumarea, frica de intimitate. Un film în care putem observa cu ușurință evitarea și frica de angajament este *The Remains of the Day / Rămășiţele zilei* (1993), cu Anthony Hopkins și Emma Thompson. Și acum, când îmi reamintesc, mă intrigă frica majordomului de intimitate. Tare mi-aș fi dorit să se poată apropia de femeia pe care o plăcea și care-i împărtășea sentimentele. Rușinea, teama de eșec, frica de intimitate și nesiguranțele lui l-au făcut să evite orice implicare și asumare a relației. Apoi *Sophie's Choice / Alegerea Sofiei* (1982), un film dramatic despre teama de abandon și problemele de atașament ale personajului principal, rol jucat incredibil de Meryl Streep. *Close / Ispita*, pe care l-am mai amintit, surprinde de asemenea foarte bine abandonul și rănile pe care le provoacă. Cel anxios se apropie și se *agaţă*, cel ce evită se simte sufocat şi fuge. Cel ce evită percepe emoţiile celuilalt drept stresante și amenințătoare și se detașează. Cel anxios acceptă cu dificultate disconfortul celuilalt. Cum ar trebui să ne simțim într-o relație? În siguranță, în cea mai mare parte a timpului, iar când suntem pe cale s-o pierdem ar trebui să reparăm lucrurile suficient de rapid ca să nu rămânem cu convingeri și judecăți greșite despre ce s-a întâmplat cu celălalt.

Comunicarea într-o relație este esențială, și se vorbește mult despre intimitate, apropiere și importanţa lor. Mai există însă un aspect care menține sănătoasă o relație de cuplu pe termen lung, cu un atașament securizant, și anume: *autonomia, separarea emoţională sănătoasă în cuplu*. Când în cuplu există prea multă apropiere (*facem totul împreună*) sau prea multă distanță (*suntem doi colegi de apartament*), atunci în relație s-a

pierdut siguranța emoțională și, în ambele situații, partenerii se simt amenințați și se apără.

Trăim în mod natural, fiecare dintre noi, fie teama de abandon, fie teama de sufocare, teama de a fi *înghiţit* în relația cu partenerul. Cel care trăiește teama de abandon tânjește după apropiere, devine anxios și se îngrijorează excesiv pentru relație, are tendința de a controla partenerul și relația – „Am nevoie să-mi fii mai aproape, să vorbim mai mult, să petrecem mai mult timp împreună“ –, iar cel care trăiește teama de sufocare cere încă mai mult spațiu şi timp pentru el, simte că partenerul are prea multă nevoie de el, că este *dependent* de el – „Am nevoie de timp pentru mine, petrecem prea mult timp împreună“. Cel care trăiește teama de sufocare are adesea accese de furie față de partener și se simte amenințat de stările anxioase ale celuilalt și de nevoile lui emoționale. Aşa că alege să se retragă, să evite. Cu cât evită mai mult apropierea, cu atât partenerul care trăiește teama de abandon se apropie mai mult, ceea ce duce la un cerc vicios: unul se *agaţă* de partener, celălalt *fuge*. Primul – pentru că percepe abandonul, respingerea, al doilea – pentru că se simte sufocat. Amândoi au nevoie să schimbe ceea ce fac pentru a-și recâștiga siguranța emoțională.

Ce simte cel care trăiește abandonul? „Nu pot conta pe tine, niciodată nu ești alături de mine când am nevoie de tine.“ A învățat abandonul din relațiile cu părinții și din relațiile romantice trecute. Un părinte indisponibil emoțional când el se simțea trist, furios, când îi era frică; în mod frecvent, părintele îl ignora sau îl pedepsea pentru ceea ce simțea. Așa a învățat abandonul emoțional pe care acum îl trăiește față de partener. Din nou, cu teama de a nu fi părăsit, de a nu avea cine să-i aline durerea, disconfortul, tristețea.

Teama de sufocare ai învăţat-o când părintele reacționa adesea cu disconfort la nevoile tale emoționale, *se supăra* sau *se întrista* când tu aveai o suferință, astfel că ţi s-a inculcat că tu ești responsabil de cum se simte părintele, cel de lângă tine. Dacă părintele (şi mai târziu partenerul) are o suferință, tu ești cel *vinovat*, *responsabil*, *tu ai făcut rău celuilalt*, tu ai provocat disconfortul, tu ai eșuat – și reacția este de furie: „Când o văd pe soţia mea că plânge, mă înfurii teribil și plec… ca să-și revină!“ Îl irită

disconfortul partenerei și-i este foarte greu să-i aline tristețea, sau furia, sau teama, emoțiile celuilalt reprezentând pentru el o amenințare ori un pericol.

Așadar amândoi au nevoie de o schimbare. Cel care evită și reacționează cu furie are nevoie să învețe să tolereze disconfortul partenerului, *să nu fugă*, să-l asculte și să-i ofere alinare, fără să-l pedepsească prin retragerea afecțiunii. Să inițieze mai multă apropiere emoțională, nu doar să răspundă, să reacționeze la cerințele celuilalt. Cu cât va avea mai multe inițiative acceptate și apreciate de partener, cu atât teama de sufocare va scădea și se va simți mai *confortabil* cu *disconfortul* celuilalt, mai capabil de alinare. Nu va mai reacționa *personal*. Pentru că asta i se întâmplă: *totul devine personal*, aproape tot ce-i spune celălalt este un atac la persoană.

La polul opus, cel care trăiește teama de abandon are nevoie să învețe autonomia emoțională: să facă singur lucruri pentru el; să aștepte când vede că partenerul nu are disponibilitatea de a vorbi și de a asculta; să renunțe la a-şi controla partenerul.

Autonomia este fundamentală pentru ca o relație să fie satisfăcătoare pe termen lung – pentru ambii parteneri. Să tolereze amândoi separarea, să-și asume amândoi responsabilitatea propriilor acțiuni fără jocul de-a victima și abuzatorul, fără jocul *eu alerg după tine, tu fugi*. Așa cum autonomia și autocontrolul sunt esențiale în dezvoltarea emoțională a copilului, în relația de atașament a adulților, autonomia este *fundaţia* relației. Fără ea, stresul și problemele cotidiene rup relația. Atenție însă: autonomie nu înseamnă *independenţă*! Înseamnă că ești acolo pentru partener și, în același timp, te simți bine cu tine. Mult vehiculata *independenţă* este mai degrabă o frică de dependență, de pierdere a identității personale.

CUM SE EXPRIMĂ TEAMA DE ABANDON? Ți-e teamă că, dacă cineva ajunge cu adevărat să te cunoască, te va părăsi, nu te va mai plăcea. Simți nevoia urgentă să vorbești cu partenerul când ai un disconfort. Îți este greu să te liniștești singur. Interpretezi retragerea sau timpul liber petrecut de partener separat de tine ca pe amenințări la adresa relației: „Dacă se simte bine fără mine, atunci mi-e teamă că mă va părăsi“; „Mă îngrijorez mereu și mă întreb tot timpul dacă partenerul meu mă mai iubește“. Ți-e teamă că partenerul poate fi atras și de altcineva. Te preocupă obsesiv acest gând.

Dacă partenerul are un disconfort și este mai retras, asta te neliniștește foarte mult și crezi că are legătură cu relația. Că este supărat pe tine.

CUM SE EXPRIMĂ TEAMA DE SUFOCARE? Îți displace sentimentul că partenerul depinde de tine emoțional. Că este prea *dependent*. Simți adesea nevoia să evadezi, să petreci timp singur, departe de el. Te simți inconfortabil când partenerul tău e stresat și caută alinare, afecțiune, reasigurări din partea ta. Te înfurie, te neliniștește și irită nevoia de apropiere a partenerului. Pui mare preț pe independență în cuplu şi te aștepți ca partenerul să-ți respecte nevoia de spațiu personal. Când te afli într-o relație stabilă, ai îndoieli că ești cu persoana potrivită.

CÂND TE PROTEJEZI PRIN DISTANŢĂ ŞI TĂCERE. Adesea, într-un cuplu, partenerii reacționează diferit când simt că nevoile lor nu sunt împlinite, când se simt neînțeleși, neascultați, când simt nesiguranță în relație, când au un disconfort, un stres ce ține de ei sau de viața lor personală. Depresie, anxietate. Nemulțumiri personale. Unul din parteneri se închide în el, se retrage, alege tăcerea, nu spune direct ce simte și ce vrea, iar celălalt are nevoie să vorbească, să se exprime, să-și spună durerea. De multe ori, cel care exprimă durerea sau nemulțumirea devine critic, cicălitor, face reproșuri și aduce acuze. Cu cât celălalt evită mai mult, cu atât cel care are nevoie de apropiere devine mai critic, încearcă să controleze mai mult relația și pe partener. Controlul devine singura formă prin care crede că obține ceea ce vrea. Ceea ce e trist.

În realitate, el are nevoie ca partenerul să vină către el, să-i acorde atenție sau afecțiune nu doar când cere asta. Să simtă că celălalt îl iubeşte necondiționat, nu se mulţumeşte să răspundă cererilor lui, adesea exprimate vulcanic și dureros. Să se simtă văzut, ascultat, să simtă că durerea și nevoia lui de afecțiune contează pentru partener. Să nu vadă că partenerul raționalizează tot ceea ce spune și face, rece și distant. Distanța, răceala, tăcerea duc frecvent la divorț. Cel care merge către partener, cheltuind efort și energie, la un moment dat obosește și renunță. Îşi dă seama că au trecut prea mulți ani în care s-a simțit neauzit. E deznădăjduit și descurajat. Uneori, acela e momentul în care celălalt, partenerul care obișnuia să ia

distanță, începe să caute reapropierea. Şi adesea îşi dă seama că e prea târziu. Atunci, de frica pierderii, vine către partener.

Dacă tu ești cel care într-o situație dificilă, de conflict, de tensiune, te retragi, vrei doar să primești, și mai puțin să răspunzi nevoilor explicite ale partenerului, e cazul să faci următoarele lucruri:

Învață că *este o diferență între nevoia de spaţiu și distanţa, răceala față de partener*. Exprimă direct ceea ce vrei, pe înțelesul partenerului. Nu dispărea, pur și simplu, nu pleca, nu te retrage emoțional de lângă partener. Spune-i că ai nevoie de un timp de reflecție sau că te simți obosit și aştepţi un moment adecvat în care să vorbiți. Și, esențial, după un timp (30 de minute, o oră sau o jumătate de zi) reîntoarce-te către partener. Astfel ca el să simtă că ceea ce are nevoie – apropiere, afecțiune, să fie ascultat, văzut, înțeles – contează pentru tine. Nu folosi retragerea afecțiunii sau a atenției ca formă de pedeapsă a partenerului. Ori de câte ori te retragi, comunică explicit, în cuvinte simple, acest lucru: „Mă simt copleșit de problema de la serviciu și am nevoie să mă odihnesc o jumătate de oră. Stai, te rog, tu cu copiii?“ Sau, ori de câte ori emoțiile și disconfortul te copleșesc și ai tendința de a te distanța de partener pentru că te irită, te înfurie, te enervează ce spune sau simte, fă efortul de a rămâne prezent. Fuga nu face decât să producă o ruptură și mai mare. Și, lucru foarte valoros, întreabă-te ce anume ai învățat în trecut din acest disconfort al celuilalt. (Fie că disconfortul se manifestă ca frică, furie, tristețe.) Cum îl interpretezi, de fapt? Ca pe ceva nereal, manipulativ sau ostil ţie? Cum reacționezi când tu însuţi ai un disconfort? Cum îl exprimi?

Când tu iei distanță și partenerul este cel care vine spre tine, are inițiative, spune ce vrea, *schimbă rolurile*. Fii tu cel care inițiază apropierea fizică, îmbrățișările, avansurile sexuale, planifică momente pentru cuplu. Celălalt va simți că îți pasă, că nevoile lui contează. Iar tu vei căpăta încredere în tine și în puterea ta asupra relației. Îți asumi responsabilitatea relației, nu mai dai vina pe partener sau nu te mai folosești de îndoieli și justificări pentru ca relația să fie bună pentru amândoi. Mulți renunță la puterea în relație, pentru ca apoi să devină nemulțumiți, să se simtă cicăliți și controlați. Dar cicăleala este efectul unui fel de funcţionare ce aparţine amândurora. Cu cât vei cicăli mai mult, cu atât celălalt te va ignora și evita

mai mult. Așa că amândoi aveți puterea de a schimba ceva. Iar asta înseamnă ca amândoi să tolerați zonele de disconfort ale celuilalt: unul din voi ar trebui să se dezvăluie mai mult, să împărtășească mai mult, nu să evite ori să se detașeze; iar celălalt – să-şi accepte trăirile fără impulsul de a vorbi imediat sau prea mult, să se controleze mai bine.

Astfel, îți asumi angajamentul faţă de familia ta, pentru că nu, *nu ți* se cuvine nimic din ceea ce face celălalt pentru tine. Primești cu *recunoștință și apreciere.* Spui *mulţumesc*. Și ești *atent* la ce oferi și ce primești. Fără să cazi în capcana *dau dacă îmi dă.* Mulți consideră că, dacă merg la serviciu și aduc bani în casă, asta e tot ce trebuie să ofere familiei; se simt îndreptățiți să primească, să-l lase pe celălalt să aibă grijă de casă și copii. Chiar dacă și celălalt are un serviciu. Așa că puneți amândoi pe hârtie tot ce presupune viața voastră, toate sarcinile, și împărțiți-le în mod egal.

Dacă treci printr-o perioadă mai dificilă, roagă-ți partenerul să te sprijine. Dar asta doar pentru o scurtă perioadă. Tăcerea nu-l va face pe cel de lângă tine să-și schimbe comportamentul. Este doar o formă de pedeapsă și de autoapărare. Îţi sabotezi relația… Se prea poate să-ţi justifici foarte bine acțiunile. Dar relația nu te priveşte doar pe tine. Dacă începi să răspunzi nevoilor partenerului – de atenţie, de afecţiune – și le inițiezi în mod direct, celălalt va fi mult mai deschis să facă și el schimbări, pentru că se va simţi în siguranță. Noi putem evolua și putem face schimbări profunde numai într-o relație în care simțim că suntem iubiți și că avem sprijinul partenerului.

Nu vă rezolvați problemele prin e-mail, mesaje pe telefon sau apeluri impulsive. Învăţaţi să vorbiţi *direct*, față în față, și să-l priviți în ochi pe partener. Vorbiți despre nevoile voastre cât se poate de concret – fără interpretări, judecăți, acuzații, reproșuri la adresa partenerului. Și, firesc, puneți limite când simțiți că ceea ce face sau spune partenerul – critici, injurii, amenințări – vă rănește. Deschiderea emoțională, fără reactivitate și disconfortul discuțiilor dificile, vă va apropia și ajuta să vă înțelegeți mult mai bine perspectivele, adesea diferite.

De la control la autocontrol și responsabilitatea propriei tale vieți –

sau despre teama de abandon

Când simți că ceea ce trăieşti în cuplu este teama de abandon, ai nevoie de mai mult autocontrol și autonomie. Dar să ne reamintim că evoluția înseamnă suferință și disconfort – nu facem ce ne place.

Partenerul ar trebui să aibă mai multe inițiative emoționale, să-și crească toleranța la disconfortul tău, să fie acolo când ție îți este greu, să simți că poți conta pe el. Iar tu ai nevoie de o altfel de schimbare. Ce este însă important de înțeles, cu empatie și compasiune, e că siguranța în cuplu depinde de amândoi. Când cel care se retrage se reapropie și are gesturi de afecțiune, oricât i-ar fi de greu, iar cel care are mai multă nevoie emoțională de celălalt învață să aibă grijă de propriile emoții și trăiri, sentimentul de siguranță în cuplu crește. Printr-un efort comun.

Despre abandon voi vorbi mai mult în capitolul următor – despre originea și mecanismele lui concrete –, acum îți dau însă câteva recomandări. Dacă ești cel care într-o situație dificilă, de conflicte, eşti cuprins de anxietate, teamă și ai tendinţa de a te apropia de partener pentru că simţi o urgenţă emoţională, ai nevoie să faci următoarele lucruri:

• *Renunță la control.* Adică nu-l mai controla pe celălalt şi, încet-încet, îți vei recăpăta controlul asupra vieții tale emoționale. Nu te mai gândi la el, opreşte-te! Înseamnă asta *egoism*? Nu, înseamnă maturitate. Și onestitate. Autonomie. Este calea spre autenticitate. Dacă-l iubești, iar partenerul este implicat în relație și, cu tot realismul, este disponibil emoțional pentru tine, atunci va veni spre tine şi va face lucruri ca să vă fie bine (asta dacă nu-l respingi!). Partenerul are și el nevoile lui, ceea ce însă *nu* e o scuză. Îți poate spune, fireşte, că a avut o zi dificilă și că nu poate face ceea ce îți dorești tu. Sigur, nu zi de zi. Asta ar duce la neglijare și abuz. Însă, dacă simți că ai făcut tot ce ai putut omenește ca să fie bine, *te oprești* – și nu mai faci lucruri pentru relație așa cum ai făcut până acum, însă fără să-l pedepseşti pe partener, fără reproșuri, critică, răceală.

De cele mai multe ori, partenerul va simți ce se întâmplă, va regăsi spațiul necesar și va reveni la voi, la tine. Pentru că a ales relația, te-a ales pe tine. Asta nu înseamnă să nu-ți exprimi durerea. Vorbește despre ea, dar cu asumare. Ce a fost între voi ați creat amândoi, nu doar unul! Iar tu

trebuie să te oprești să faci rău relației. Și, implicit, ţie. Când îţi controlezi partenerul, pierzi controlul asupra ta.

În ce fel îl controlezi? Îi dai sfaturi, deși nu ți le-a cerut? Îi rezolvi problemele, ca apoi să simți furie și să-i reproșezi că ai făcut-o? Îi cumperi cărți, îi trimiți articole? („Poate așa înțelege și el ce trebuie să facă.“) Sau vorbești despre relaţie cu prietenele, prietenii sau cu familia? Și cauți să-l *înţelegi*. De ce a făcut ce a făcut? Multe *de ce*-uri. Este doar vigilență față de celălalt și o distragere a atenției de la tine și lipsa ta de autonomie. De exemplu, ce amâni, ce eviți să faci pentru tine cu tot felul de scuze? De ce anume fugi? Dacă ar fi să nu mai stai în compania gândurilor şi a judecăților tale, ce ai simți? Care este, de fapt, nevoia ta? Care sunt neîmplinirile tale? Ce nevoie ai la care celălalt nu reacţionează? Sau ce nu îți oferi tu? (Ceva ce el nu-ți poate oferi – și nu, *nu* este responsabilitatea lui să-ți ofere.) Cum ar fi autonomia. *Recunoști felul în care te-ai abandonat pe tine în relaţie? Felul în care te-ai pierdut în relaţie?*

• *Înţelege cum ai învăţat abandonul în trecut.* Care sunt amintirile din trecutul tău similare cu ce trăiești acum (durere, singurătate, frica de a-l pierde…), când simți abandonul? Ce anume din trecutul tău te-a învățat abandonul? Părinții prea protectori, sau reci și preocupați de munca lor, obosiți, stresați? Un părinte anxios, care nu ți-a dat spațiu să trăiești autonom? Infidelitatea unui partener dintr-o relație anterioară? Cert e că trecutul neînțeles se va exprima în relația prezentă și îl va răni şi pe partener, și pe tine. Felul în care ai făcut față abandonului în trecut îl rănește acum pe partener.

Abandon înseamnă și un partener „nepregătit“ emoțional pentru o relație asumată. Neautonom și imatur, care s-a așteptat ca tu să-i rezolvi problemele. Față de care ai avut o mare *chimie* – dar ea s-a sfârșit cu nemulțumiri și nefericire.

În ce mod abandonezi *tu* în relaţii, în general? Adesea, cel care a trăit abandonul se va purta și cu ceilalți – amici, colegi, rude etc. – la fel cum o face cu partenerul. Pentru că are mai multă nevoie să primească decât să ofere necondiționat. Cum ți-ai încheiat relațiile în trecut (inclusiv cele cu prietenii sau cu colegii de muncă)? Cât de autentice au fost ele? Cât de des (nu) vorbești despre ceilalți când ei nu sunt de față? Cât de des poți să fii

onest în relații, fără să manipulezi? Cât de atent ești la nevoile partenerului (nevoile lui reale)? Știi ce-l face să se simtă iubit, dorit? Îți reproșează că nu petreci suficient de mult timp cu el sau că atunci când are nevoie nu-i acorzi atenție? Sau că se simte sufocat când are nevoie de spațiu? Sau că-l respingi sexual? Adesea, dorința sexuală scăzută la femei este tot o formă de abandon, de renunțare la propriile plăceri. Iar bărbatul simte că sexul este pentru femeie *un favor*, *o obligaţie*, *o datorie*, și nu o plăcere. În ce fel ai renunțat la tine sexual? Ca și cum nu ai nevoi sexuale? Te-ai abandonat pe tine și l-ai abandonat pe el?

• *Începe cu ce îţi este cel mai greu să faci pentru tine și pentru partener.* Familiaritatea cu noul se dobândește greu, cu un stringent disconfort la început. Dă anxietăților tale răspunsul contrar impulsului de moment, a ceea ce simți atunci. Simți nevoia să-i vorbești partenerului imediat, cu patimă? Poți să mai aştepţi. Simți nevoia să fugi, să pleci, să-i reproșezi, să te cerți cu el, să-i explici?*Do the opposite*, vorba lui George din *Seinfeld.* La început poate fi dificil, pentru că și mintea, și emoțiile îți spun ceea ce simți, anume că ai nevoie să reacționezi și că ești îndreptățit să faci asta. Însă, din păcate, vei obține același rezultat: eșec și suferință. Dacă îți dorești altceva pe termen lung, ei bine, asta implică efort și disconfort pentru o perioadă. Poate însemna luni sau ani, nu zile sau ore.

Nu te amăgi cu schimbări sau *insight*-uri care îți vor schimba radical viața, fără efort. Eu n-am întâlnit oameni care să fi avut sau să aibă o viață frumoasă fără muncă și momente grele sau foarte grele. Rezistența psihică este calitatea care face diferența între cuplurile fericite și cele nefericite. Cei care nu sunt însă autonomi și au o toleranță mică la disconfort, cei care sunt mereu în căutare de validări și confirmări, care nu sunt dispuși și nu sunt capabili să primească feedbackul negativ au șanse mici să evolueze. Pot avea o viață comodă imediat, dar cu multă singurătate și distanțare în relațiile pe termen lung.

• *Starea ta de bine trebuie să revină sub controlul tău*. Studiile din domeniul stării de bine ne dau vești favorabile : starea de bine este o abilitate pe care o putem exersa, iar fericirea este, în mare parte, sub controlul nostru. Ea nu depinde, așa cum am putea să credem, de factori externi, cum ar fi banii sau locuința. 50% din starea noastră de bine depinde

de biologia noastră, 40% de felul în care ne construim relațiile și doar 10% de factori externi. Biologie înseamnă și să avem grijă de somnul nostru, de mişcare, de ce mâncăm, de viața noastră sexuală. Există oameni optimişti în ciuda vieții grele pe care au avut-o. Asta e biologia lor. Din fericire.

Relațiile însă le putem îmbunătăți. Relația ta cu tine, cultivată cu compasiune și grijă, relația cu cei din familie, cu partenerul, cu prietenii. Cu comunitatea în care trăiești. E esențial să fii o persoană generoasă. Să *cooperezi* și să colaborezi cu cei din jur. Lucru greu într-o țară fostă comunistă, unde neîncrederea și pedeapsa, suspiciunea, puterea abuzivă au fost și sunt atât de prezente: *Ce intenţii au ceilalţi? Să te păcălească? Să te înșele? Să se folosească de tine?* Judecăți atât de toxice! Reînvață să ai grijă de tine.

• *Acordă atenţie celui care îţi acordă atenţie*. Dacă nu ești într-o relație asumată, începe prin a acorda atenție bărbaților sau femeilor disponibili, celor care îți acordă atenție. Nu mai fugi după durere și indisponibilitate, nu mai trăi în fantezii și iluzii. Alege-i pe cei care-ți acordă atenție, încă o dată, chiar dacă la început însăşi ideea te va irita sau îți va părea plictisitoare și neromantică. Dar, crede-mă, *nu* este nimic romantic în respingerea sau abandonul într-o relație. Cine a trăit sentimentul știe foarte bine despre ce vorbesc. Întotdeauna vei putea să te exprimi în preajma unui bărbat (unei femei) care te curtează așa cum ai nevoie. Multe femei îmi spun că nu mai sunt bărbați *buni*, și mulți bărbați spun că nu mai sunt femei *bune*. Poate așa și este, sunt puțini. Acum. O vreme, până îi vei întâlni.

Prea multe femei și bărbați pierd timp tolerând comportamente abuzive. *Schimbarea* înseamnă să ne purtăm cu respect. Imaturitatea și iresponsabilitatea bărbatului sau femeii, de care se plâng mulți oameni astăzi, depind și de ce acceptăm *noi*. Or, *noi* ne-am pierdut respectul față de noi înşine. Am acceptat gesturi inacceptabile, ne-am amăgit și nu ne-am asumat. Am dat vina pe celălalt. Cred că avem nevoie de mult mai mulți bărbați și femei maturi și responsabili dacă vrem ca lumea în care trăim să devină mai bună. Dar totul începe cu noi – să ne schimbăm fiecare dintre noi. Eu și tu. Și astfel îi vom influența și pe alții. Indirect.

Avem prea multe relații eșuate, prea multe relații fără angajament, superficiale, în care nu se mai trăiește încrederea și siguranța, ci durerea.

Noi și copiii noștri avem nevoie de o revoluție a relației de cuplu.

Cum afectează granițele neclare viața de cuplu? Infidelitatea emoțională

„Eu, furioasă? Nici vorbă! N-am o problemă cu furia“ sau „Furia este singura emoţie pe care o simt“ – spun adesea multe femei și mulţi bărbați care au dificultăți privind granițele în relații. Ori se simt sufocați și au nevoie de granițe rigide, ori nu au granițe clare și noțiunea de intimitate și apropiere este una nesănătoasă. Cei care au probleme cu granițele au totodată dificultăți majore în momentele când dăruiesc, când sunt nevoiți să fie generoși, noțiunea de generozitate fiindu-le confuză și aducând cu sine multe nemulțumiri. La nivel de intimitate în relații, confundă cu mare ușurință o relație profesională cu prietenia sau își fac prieteni noi foarte greu. Nu au experienţa reciprocității în relații, le lipseşte un *simţ al relației*. Ori invadează granițele celuilalt, sau cel puțin încearcă, cu multe întrebări intime, personale, nepotrivite; vorbesc mult despre ceilalți și mai puțin despre ei, ori se simt inconfortabil să se deschidă emoțional și reacţionează la orice încălcare a granițelor personale, așa cum le percep ei.

Cum îți dai seama că ai nevoie să-ți clarifici acest aspect al propriei evoluții? Din experiența mea cu multe cupluri, femei și bărbați în terapie, problema granițelor personale apare foarte des, chiar dacă e cumva neconștientizată. Cultura și relațiile în care am trăit nu ne-au oferit un model sănătos despre granițe și propria noastră identitate. Multe dintre relații sunt simbiotice și dependente. Mă refer la relaţia părinților cu copiii lor adulţi, pe care încă îi mai susțin financiar şi, implicit, iau decizii în locul lor. Relațiile neclare și toxice dintre părinți și copiii-adulţi mențin lipsa de autonomie și identitate personală. La fel e cu relațiile de muncă. Ori sunt relații confuze, multe dintre relațiile cu colegii fiind sau devenind de o apropiere și o prietenie mult mai mare decât ar fi firesc, și atunci așteptările, nevoile devin și mai neclare; ori sunt relații profesionale distante, fără sentimentul încrederii și siguranței, fără responsabilitate și implicare. Două extreme nesănătoase.

CINE SUNT EU, CE DAU ÎN RELAŢII ȘI CE MĂ AȘTEPT SĂ PRIMESC. Îți propun, pentru început, să observi modul în care îți percepi relația de cuplu. Mai jos găsești un set de întrebări care, sper, îți vor da de gândit și te vor ajuta să te vezi mai bine:

• Observi că reacţionezi personal de cel puţin câteva ori pe săptămână faţă de ce face sau spune partenerul? Te simţi rănit sau te irită, te înfurie disconfortul lui?

• Ai tendinţa de a te învinovăţi adesea în relaţie pentru problemele care apar? Te percepi pe tine ca fiind „problema" în relaţie – dacă tu te-ai schimba, lucrurile ar merge bine? Cum reacţionezi când te simţi vinovat?

• Ai tendinţa să fii cel „înţelegător" și „responsabil" din relaţie? Eşti cel care rezolvi problemele și-l „salvezi" pe partener? Te percepi drept cel care „știe mai bine", știe „cum stau lucrurile" – tu fiind cel care are grijă de relaţie?

• Aveţi certuri intense în cuplu, zilnic sau de câteva ori pe săptămână? Sau certuri după care nu vă mai vorbiţi și vă pedepsiţi partenerul (critică, retragerea afecţiunii, tăcere, supărare) timp de câteva zile sau chiar săptămâni? Crezi că el a greșit și până nu-și cere iertare nu vă împăcaţi? Sau vă împăcaţi doar ca să fie „liniște" în casă, deși încă sunteţi furioşi?

• Observi că te irită și te înfurie micile gesturi ale partenerului? Sau că îţi este greu să-l refuzi sau să spui *nu*, sau *nu pot*, sau *nu vreau*, fără să anticipezi că se va supăra pe tine?

• Ai sentimentul că petreceţi prea puţin timp împreună și sunteţi prea distanţi unul cu celălalt? Sau, dimpotrivă, că sunteţi prea apropiaţi și că celălalt își dorește şi mai multă apropiere, ceea ce te sufocă, te irită, pentru că ai nevoie de spaţiu personal?

Lipsa de granițe sănătoase provoacă multă suferință în cuplu – şi la fel se întâmplă și în alte relații. Bun, dar cum îmi dau seama că am o problemă cu granițele? Îmi este greu să spun nu, să refuz, să înfrunt un coleg sau un prieten, deși a făcut ceva care mă face să sufăr? Am o problemă cu un coleg sau cu partenerul și vorbesc cu altcineva despre relația mea cu el, îl bârfesc? Mă simt adesea dezamăgit în relații, simt și cred că ceilalți mă rănesc și nu sunt atenți la nevoile mele? Îmi este greu să accept nevoia partenerului de

spațiu personal, o percep ca un abandon – nu îi pasă de mine –, în timp ce eu am nevoie să facem totul împreună, timp liber, muncă? Sau tu ești cel care mai mereu rezolvă problemele celorlalți, cel responsabil, cu inițiative, dai *sfaturi* prietenilor, colegilor, fără să vorbești despre tine și nevoile tale? Îți este greu s-o faci? Ți se pare nefiresc, nenatural?

Sunt doar câteva exemple de situații și comportamente care îți arată că ai putea avea o problemă cu granițele personale și cu respectul față de ele. În consecință, la fel se întâmplă cu respectul față de granițele celuilalt.

Granițele ne definesc ca persoane în raport cu ceilalți. Cine suntem, cum ne diferențiem de celălalt. *Relaţiile bune sunt construite pe libertatea de a refuza și de a-l înfrunta pe celălalt*. Ai nevoie să înveţi *ce ţine de tine* și *ce nu ţine de tine.* Rareori îi vedem pe ceilalți cum sunt în realitate. E nevoie de multe experienţe de cunoaştere dincolo de propriile noastre interpretări, percepții și proiecții. *O situaţie dificilă într-o relaţie înseamnă un conflict de percepţii, interpretări și valori.* Întreabă-te, mai degrabă: În câte relații am avut aceeași problemă sau aceleași conflicte? (Să te simți nedreptățit ori să nu te poți baza pe ceilalți.) Care a fost comportamentul tău? Ce-ai face acum altfel? Nu-i vedem pe ceilalți așa cum sunt din pricina propriilor noastre interpretări, pe care le-am dobândit din relațiile și experiențele trecute. Și judecăm atât de ușor! Care sunt cele mai frecvente judecăți pe care le faci despre ceilalți? Răspunde-ți sincer, asta te poate ajuta să te cunoști mai bine, să-ți cunoști slăbiciunile și vulnerabilitățile.

Discuția despre granițe este până la urmă o discuție despre *responsabilitate*. Cei care au probleme cu graniţele personale au convingeri distorsionate despre responsabilitate. Ori se simt *trași la răspundere*, și asta îi înfurie, pentru că au mari probleme în a-și asuma faptul că ceea ce au făcut are un impact, are consecinţe asupra celuilalt. Ori sunt persoane care se simt excesiv de vinovate și cad în capcana de a-și asuma mai mult decât este cazul, fără să vadă și responsabilitatea celuilalt, fiindu-le jenă sau teamă să-i spună celuilalt ce i-a rănit. Însă, atenție, povestea cu *rănitul* ține de multă interpretare și lipsă de empatie! Nu cunoaștem, de fapt, intențiile celuilalt. Cât de des nu ai amânat să vorbești cu un coleg sau un prieten din jenă sau teamă, deși adesea *vorbeai cu el în minte, te certai cu el în minte*, fără să-i poţi spune mai nimic în faţă?

Cei care nu respectă granițele celorlalți au și ei probleme cu granițele. Aleg să îi controleze pe ceilalți pentru că, evident, au probleme de autocontrol. *Controlează cel care nu are control asupra propriei sale persoane.* Nu recunoaşte granițele și limitele celorlalți. Ori manipulează, știu ce să spună sau ce să facă pentru a obține ceea ce vor fără să țină cont și de nevoile celuilalt. Cum ar fi lauda, aprobarea sau validarea. Exercițiul cel mai greu pentru ei este să-și asume că ceea ce fac are consecințe asupra celorlalți, și au nevoie să *trăiască*, să experimenteze aceste consecințe pentru a învăța să respecte nevoile și limitele celorlalți. Ai simțit vreodată că vorbești despre nevoile tale, și cel de lângă tine nu le aude? Și nu schimbă nimic în comportamentul lui față de tine? Și tu ai continuat în același mod relația, fără să schimbi ceva?

A avea granițe sănătoase înseamnă să-ţi asumi responsabilitatea pentru propriile alegeri. Gesturile în relații, din nevoia de aprobare sau din vină, duc la resentimente pentru că *dau* în relație fără să îmi doresc să dau, ci ca să obțin ceva sau să evit o pedeapsă. Întreabă-te când ai ezitări: Ce vreau eu, de fapt? Care sunt intenţiile mele reale? Ce așteptări am eu de la celălalt și nu le-am exprimat direct? Am vrut să spun altceva decât am exprimat?

Un progres major într-o relație de cuplu are loc atunci când partenerii încep să vorbească despre ei, dar nu doar în termeni de „nevoile mele“, ci mai profund: ce mă face să mă simt nesigur și mi-aș dori să facă celălalt pentru mine, ce eforturi fac eu ca să-i ofer și mai multă siguranță etc. Când mesajele sunt de tipul: „Soţul meu nu a schimbat nimic, mă tot critică, mă respinge, e la fel. M-am săturat! Nu mai vreau să depun nici un efort pentru relaţia asta“, observăm că soţia nu vorbește despre ea. *El* este de vină. Un pas sănătos ar fi ca ea să spună: „Îmi este greu să-l îmbrăţişez când ne vedem. Și când devin nesigură sunt urâcioasă și-l resping.“Ar fi complet altceva.

Sau un bărbat care se plânge de comportamentul de control și cicăleală al soției fără să-și asume autonomia pe toate planurile, financiar, emoțional, menținându-și frustrările și neputințele. El are de fapt nevoie de ea și o implică în toate, adică îi oferă controlul, pentru că *el* se simte nesigur să facă lucrurile singur. Și apoi, bineînţeles, dă vina pe ea sau se simte constrâns.

Problema limitelor este o problemă de autocontrol, nu de a pune limite celorlalți ca și cum ei sunt responsabili de starea ta de bine. Să ai *tu* control asupra propriilor tale acțiuni. Să știu ce vreau, ce am nevoie și să comunic direct celorlalți acest lucru. La serviciu poți observa cu ușurință când și cum pot coopera oamenii sprijinindu-se unul pe celălalt în a evolua, fără să simtă amenințare, fără să creadă că dau prea mult și nu primesc de ajuns, că ceilalți se folosesc de ei şi nu se implică.

Când *generozitatea* vine din teama de a nu pierde relația, aprobarea sau atenția celuilalt, când nu tolerezi ca celălalt să fie *supărat* pe tine, când faci pe placul lui doar ca să eviți supărarea sau furia lui, atunci ai o mare problemă cu granițele. Cât de des nu ați auzit: „După câte am făcut pentru el…“ Dacă noi nu ne comunicăm direct granițele, ele vor fi oricum exprimate indirect, prin manipulare, sub forma controlului, evitării ori complezenţei excesive. Capacitatea de a avea grijă de noi și a avea grijă reală de ceilalți are legătură cu granițele. Un adult fără graniţe personale este un adult care va avea relaţii problematice, lipsite de orice onestitate, care nu au la bază reciprocitatea și respectul, ci manipularea. *Graniţele sunt cel mai bun test al relaţiilor.* Așa veți face cu ușurință diferența între *are nevoie de mine* pentru a-și rezolva neputințele personale şi *este cu mine* pentru că mă prețuiește, împărtășim aceleași valori și viziune asupra vieții, construim împreună. Ca doi adulți autonomi.

Este dureros să auzi remarci de genul: „Nu cred că o iubesc, dar m-am însurat pentru că nu credeam că cineva cu adevărat valoros se va uita la mine.“ Sigur, aici vorbim de mai mult decât o problemă de limite, însă e bine să reflectezi asupra motivelor reale pentru care ești într-o relație.

Cum afectează graniţele neclare viața de cuplu? În primul rând, e vorba de *așteptări.* Îl percepi pe celălalt drept responsabil de starea ta de bine, de cum te simți, și ești ușor influențat de dispoziția sau trăirile lui? „Când îl văd supărat, mă gândesc că am greșit eu ceva și mă supăr și eu. Și, sigur, mă retrag. Nu mă mai apropii de el ca să nu mă respingă.“ Cu alte cuvinte, partenerul nu are resurse de a-ţi oferi un sprijin emoțional pentru că totul devine ceva personal. E vorba de așteptări în ceea ce privește rolul și responsabilitatea în cuplu – să faci ceva care să-i schimbe dispoziția, sau să eviți un alt disconfort. Sau să-l înveți, educi, repari, schimbi pe celălalt. Tot

în zona de control ajungem. Și, extrem de relevant: cum ați început relația, cât ați oferit, cât ați primit? *Ce aţi dat și acum nu mai daţi?* „Era un bărbat foarte tandru și grijuliu, eu eram și atunci mai rece. Și, în timp, a devenit și el rece, ca mine. Probabil l-am respins eu de atâtea ori că a renunţat. Mi-a tot reproșat că doar el avea iniţiative de afecţiune, îmbrăţișări și drăgălășenii. Și așa este. Mi-a spus că simte că doar dacă cere primește, altfel mie îmi e greu să fiu tandră cu el."

Tot despre responsabilitate e vorba. Să facă bărbatul – sau să facă femeia. Ori scuza cea mai frecventă: „Te iubesc în felul meu." Ei bine, bărbați, femei, nu prea ne încălzește o astfel de justificare! O lămurire vine din cartea de mare succes a lui Gary Chapman *Cele cinci limbaje ale iubirii.* „Mă simt iubit (iubită) când răspunzi nevoilor mele – deși este clar că acolo, adesea, sunt cele mai mari rezistenţe, nu când îmi oferi ce crezi tu că am nevoie, sau cum ai tu nevoie să te simţi iubit." Că sunt cinci, sau trei, sau şapte limbaje cred că este mai puțin relevant, important este să ne cunoaştem unul pe celălalt, să vorbim despre ce anume avem nevoie, să-l observăm pe celălalt cu curiozitate și interes și să-l descoperim, să-l uimim (pozitiv, ar fi de dorit!). O surpriză, o bucurie neașteptată fac minuni. Să menținem noutatea și să aducem noutatea în viața cuplului. Când știu că omul de lângă mine este un *constructor*, asta apropo de temperament, nu-l asaltez cu surprize și noutăți, pentru că nu le va percepe așa. Dar, dacă eu sunt un *constructor* și soțul meu e un *explorator*, atunci îi ofer și noutate, și impredictibilitate, chiar dacă ies din zona de confort. Dar, sigur, pentru asta e nevoie în primul rând de conștientizare: să ştii cine ești tu – și apoi cine e omul alături de care îți trăiești viața.

Ideea granițelor aduce în discuție și așteptările neexprimate în cuplu: *Ce nu îmi spui, de fapt, dar, în secret, ţi-ai dori să fac?* E vorba deci de nevoi, dorințe care nu sunt spuse, declarate, discutate. Şi aici intervine o altă problemă: cea a așteptărilor nerealiste. Ori să faceți totul împreună, ori să-ți spună ce să faci sau să te consulte în orice – cum ți-ai dori de fapt? Cu cât îți este mai clar ce decizii și alegeri în cuplu te fac să te simţi confortabil și le exprimi cu claritate și partenerului, cu atât vă veți înțelege mai bine unul pe celălalt.

Ar fi înțelept să vă clarificați zonele de decizie-putere în cuplu: unde aveți nevoie de decizii comune, unde de libertatea de a lua decizii singuri, având încrederea partenerului. Ar fi nefiresc și patologic să vă gândiți că aveți nevoie de confirmare pentru aproape orice ține de casă. Sau, la cealaltă extremă, că nu trebuie să vă consultați în nici un fel, pentru că v-ați simți presaţi, controlaţi, fără libertate. Aici e nevoie să revenim cu picioarele pe pământ. Fiind o familie sau un cuplu, aveți cheltuieli care vă privesc pe amândoi – și amândoi ar trebui, de preferat în egală măsură, sau, oricum, echitabil, să contribuiți. De altfel, aceste probleme privind granițele se observă ușor în relația cu banii. Există femei sau bărbați care țin cardurile amândurora și controlează banii familiei, sau cupluri care îşi ţin banii separat și nici unul din parteneri nu știe câți are celălalt. Sigur, fiecare familie își decide singură modul de gestionare a banilor, însă nici nu poți să cheltuieşti cum vrei tu, *fără să dai socoteală partenerului*, pentru simplul motiv că eşti cel care câștigă mai mult.

Relația cuplului cu banii e o bună cheie de cunoaștere a cuplului. Banii și relația cu ei privesc tot nevoile emoționale, de exemplu ce anume vă face să vă simțiți în siguranță și ce nu. Când avem bani, vrând, nevrând, atenția ne este distrasă, însă când sunt probleme cu banii se văd clar vulnerabilitățile ambilor parteneri: pentru unul sentimentul de nesiguranță și pierdere poate fi teribil de dureros, pentru celălalt momentul dificil poate fi mai ușor de depășit. Şi multe alte nevoi emoționale, pe lângă siguranţă, se exprimă în relația cu banii: sentimentul că ești important, stabilitatea etc. Apoi, relaţia cu banii dezvăluie natura granițelor personale – cât de rigide, clare sau neclare sunt.

Apropo de ce ne oferă banii, să ne gândim la felul în care vă alegeţi vacanțele. Doar unul din voi e responsabil de vacanță? Celălalt contribuie sau nu financiar pentru vacanță? Înțelept este să vă uitați cu onestitate acolo unde apar dispute, tensiuni, doar așa o să vă înțelegeți mai bine. Spre exemplu, tu alegi vacanţele aproape de fiecare dată, dar te plângi că faci doar ce vrea partenerul? „Am fost acolo pentru că tu ai vrut, ca să fii tu mulţumită, eu nu-mi doream să merg. Oricum nimic nu te mulţumeşte!“ Rost de ceartă, cum s-ar spune. Problema însă e mai de substanță: vorbim prea puțin despre noi şi, adesea, nu ne cunoaştem prea bine. Dar avem

așteptări din partea celuilalt să rezolve ceva ce nici măcar noi nu știm că vrem sau avem nevoie! Poate că știți de ce vă este frică, dar ştiţi mai puțin cum sunteți și ce v-ar face bine. (Însă a funcționa după mecanismele fricii e catastrofal.)

GRANIŢELE PERSONALE ŞI INFIDELITATEA EMOŢIONALĂ. O altă perspectivă din care vă puteți privi granițele personale sunt relațiile emoționale apropiate cu persoanele de sex opus (altele decât partenerul), o zonă în care riscul infidelității emoționale e foarte mare. Prieteniile cu persoanele de sex opus sunt un subiect de discuție și, aproape întotdeauna, o sursă de tensiune și conflicte.

Ce anume contează aici? (Motivul *real* pentru care menții și întreții o relație cu cineva de sex opus.) Trebuie să fii onest și să nu iei din altă parte ceea ce îți lipsește acum în cuplu, căci te vei adânci în problemă. Pe de altă parte, există și relații de prietenie cu persoane de sex opus. Însă clare, care nu creează nesiguranțe partenerului. Granițele le negociați împreună în cuplu.Totuşi, dacă ești bărbat și ai aproape numai prietene femei – pentru că încă ai mare nevoie de validare, de atenție –, gândește-te serios la asta. Rezolvă sau, cel puțin, încearcă să rezolvi problemele personale, nesiguranțele care afectează cuplul.

„Când încetezi să-l privești pe cel de lângă tine? Nu ar trebui să fim avertizaţi? Ar trebui să ni se spună: Ai grijă. Fii atent!“ „Am căutat iubirea în afară. S-ar putea să fi pierdut iubirea pe care o aveam pentru tine. Mă uit la tine… și mă gândesc cât a trecut de când nu te-am privit. Nici măcar nu știu, ca să fiu sincer.“ – „De ce căutai iubirea? De ce nu mă căutai *pe mine?*“

Toate cuplurile au momentele lor dificile. Unele le depășesc și se reapropie și mai mult, își înțeleg și mai bine nevoile, altele aleg fuga, renunțarea, adică o soluție în afara cuplului. Infidelitatea – traumatică, adesea, pentru ambii parteneri. Ajunşi aici, cu greu și cu mult efort vor mai putea cei doi să-și recapete siguranța și încrederea pierdute.

Cum se întâmplă? Ceva nu mai merge între voi și ați încercat să rezolvați, în felul vostru, problemele – cu reproș, critică sau tăcere –, dar distanța devine şi mai mare, și mai greu de suportat, și, încetul cu încetul, apare altcineva. O soluție *miraculoasă*. O persoană drăguță, amabilă, atentă,

prezentă. Te deschizi, vorbești despre tine. Ea te ascultă și te simți important, dorit. Te simți bine cu tine, cum nu te-ai mai simțit de mult. Când persoana nu ţi-e în preajmă, îi simți lipsa, aştepți să vorbiți, poate să vă şi vedeți – dar, în orice caz, să vorbiți. Pe e-mail, telefon, Facebook. De fapt, îți spui, „nu fac nimic *rău*, nu?“. Îți justifici cu ușurință apropierea de cel din afară: partenerul nu mă mai dorește – și eu merit să fiu dorit, să mă simt important. Totul pe fondul unui amestec de vină şi furie față de partener. Ca femeie, spre exemplu, vrei să te simți din nou atrăgătoare, dorită, apreciată, și el, persoana miraculoasă, este acolo ca să-ți ofere ce-ți lipsește alături de bărbatul tău.

Sau, când nu apare persoana miraculoasă, îi contactezi pe foștii iubiți (fostele iubite) ca să-l faci gelos pe partener. Poate așa te va iubi. Ai convingerea că trebuie să-l faci să sufere pe cel de lângă tine, astfel ca el să înțeleagă care îţi sunt nevoile… Așa că menții legătura cu persoane atrase de tine şi care îți acordă atenție, ca să te simți tu bine cu tine. Însă asta rănește. Și creează false aşteptări. Fostul iubit se va simți furios, folosit. Și nu merge să scapi de vină spunându-ți: „Doar știa în ce se bagă, nu? E problema lui (a ei)!“ sau crezând că *ce nu se știe nu rănește*. Minciuna rănește întotdeauna, infidelitatea rănește. Și nu te amăgi: partenerul tău simte amenințarea, pericolul. Iar dacă nu-l simte înseamnă cel mai adesea că sunteți deja foarte departe unul de celălalt. Zidiți, protejați…

SUNTEM DOAR PRIETENI ESTE ADESEA O SCUZĂ ŞI O JUSTIFICARE. Infidelitatea începe de multe ori cu o prietenie: „Suntem doar prieteni, nu este nimic între noi.“ Te minți pe tine și pe cel de lângă tine. E mai ușor așa. În fapt, tânjești după atenție, după afecțiunea ei, a lui. A cuiva. După ceva ce-ți lipsește atât de mult, încât lipsa a devenit dureroasă, de nesuportat.

Dar soluția nu este în afara relației. Cuplurile fericite pe termen lung nu sunt cele care nu au avut greutăți și necazuri, crize, ci cuplurile în care partenerii au avut puterea de a depăși criza, fără a evita problema sau a fugi. Știți câte relații cu fostul partener rezistă? Statistic, foarte puține: 2-3%. Pentru că *infidelitatea este ca o vacanţă permanentă, nu e viaţă reală*. Şi poate nu credeți în statistici, însă ele mai spun ceva: faptul că evitați să

rezolvați problema în cuplu este un comportament pe care-l veți repeta și în alte relații, cu și mai multă suferință.

Nesiguranța personală te face, în afara cuplului, sensibil la atenția celorlalți, vulnerabil la aprecierile și gesturile de apropiere ale altora. Numai că și partenerul simte nevoia ta de atenție. Și devine la rândul lui nesigur, vigilent la ceea ce faci, te verifică, te controlează. Atenție însă: la nesiguranța celuilalt ai contribuit și tu, ca partener. Celălalt pur și simplu nu se mai simte în siguranță *alături de tine*.

Deşi nu toate nesiguranțele și *geloziile* au cauze în fapte, o mare parte dintre ele au legătură cu relația și mai puțin cu tine. Dacă ai fi într-o relație sănătoasă cu tine însuţi și cu partenerul, ai putea să tolerezi disconfortul din cuplu fără să te refugiezi în *a povesti* cu altcineva. Asta nu înseamnă să tolerăm la nesfârșit problemele nerezolvate. Nu. Iubirea nu înseamnă să fii martir sau să te sacrifici *de dragul copiilor*. *De dragul copiilor* merită să faci tot ce ține omenește de tine ca relația să meargă, fără să renunţi însă la împlinirea ta.

CE AI DE FĂCUT CÂND CONŞTIENTIZEZI CĂ EŞTI INFIDEL EMOŢIONAL? În primul rând, trebuie să închei relațiile cu persoanele de sex opus în care te refugiezi atunci când te simți singur, când ai un disconfort. De altfel, cum am mai spus, până și *prietenul* tău se poate simți folosit, poate avea alte așteptări – și pe bună dreptate. Apoi, trebuie să încetezi să-ți mai minți partenerul: îl rănești, și relația devine abuzivă în ce-l priveşte. În fine, cel mai important, trebuie să te *reîntorci* cu adevărat către partener și să faci efortul de *a reconstrui relaţia de cuplu.*

Abia pe urmă iei o decizie. Dar nu înainte de a munci pentru relație, de a lupta pentru ea. Și nu înainte de a-ți fi exersat puterea de a te confrunta cu stările de disconfort sau criză și de a încerca să faci lucrurile să meargă din nou. Pentru voi doi, împreună. Altfel, vei ajunge curând în același punct terminus – eventual și cu răni profunde –, învăluit în iluziile și visurile *proaspete* de pasiune alături de altcineva. O relaţie bună înseamnă încredere și siguranță, acceptarea și prețuirea libertăţii celuilalt, nu control și manipulare.

Furia și mesajele ei.
Cum blochează furia exprimată nesănătos siguranța în cuplu

Granițele personale neclare duc adesea la furie. Din acest punct poți începe să crești. Atât pentru femei, cât și pentru bărbați, furia neclarificată – ca origine, exprimare, nevoi, așteptări, responsabilități – duce la și mai multă suferință. Mulți bărbați (dar și femei) resimt apăsarea furiei: „Sunt furios pe ea, mi-e greu să mă mai apropii."

De câte ori nu ai simțit că furia te copleșea și nu știai ce să faci? Să răbufnești şi să spui ce simți, sau să taci și să eviți conflictele? Sau poate ai încercat ambele variante, și rezultatul tot dureros a fost.

Te simți tratat prost și te tot gândești de ce te tratează oamenii *ca pe un preș*? Simți că explodezi din lucruri minore, care atunci ți se par catastrofale? După care te simți stânjenit, vinovat de cum ai reacționat și încerci să-ți justifici exagerat de mult gestul de furie? Sau, dimpotrivă, crezi că e bine *să spui ce simţi* tot timpul și crezi că ceea ce simți este o dovadă a realității?

Poate ţi se pare că, „dacă nu-mi iau precauţii, ceilalţi profită de pe urma mea, aşa că trebuie să ripostez imediat". Conflictul este amenințător și periculos într-o relație. Sau poate, ca femeie, crezi că furia este o emoție *nefeminină*, prea agresivă, e o pierdere a controlului când o trăiești, aşa că vrei să scapi cumva de ea.

În încercarea de a rezolva problemele în relație ai obținut tot durere, ai ajuns la resentimente? La şi mai multă furie? Furia neexprimată înseamnă, în timp, tristețe și deprimare, înseamnă resentimente. Nu poți iubi pe cineva dacă ai resentimente faţă de el. Furia care se transformă în durere te ține departe de partener, dar și de tine. E greu să te reconectezi *tu cu tine* când furia este încă prezentă atât de puternic. E ca o formă de distragere a atenției de la ce simți şi ai nevoie de fapt. Când trăiești furia, gândurile, analizele și interpretările proprii te țin departe de nevoile tale și ale voastre. Este tentant să punem *diagnostice* celuilalt, mai ales în situații de stres, când ne lipsește tăria de a ne uita la noi. Resentimentele sunt ca un zid gros și dureros, care te desparte de tine însuţi și de cel de lângă tine.

Furia este un semnal, un mesaj, care îți comunică ceva valoros: lipsa de autonomie, de autocontrol, de granițe clare, cu amestecul neplăcut al responsabilităților neînțelese cum se cuvine. Simți că tu ești responsabil pentru sentimentele și nevoile celorlalți, și ceilalți sunt responsabili pentru cum te simți tu: ideea de responsabilitate este inversată. Și ori ai granițe fluide, ori foarte rigide, adică fie te dezvălui cu ușurință multor persoane, fără să ții cont de gradul de intimitate și de ritmul firesc al dezvăluirilor, fie ești suspicios și neîncrezător în oameni și nu te deschizi celorlalți, păstrezi multe lucruri ascunse, nespuse.

La toate acestea se adaugă durerile nevindecate din trecut care s-au reactivat, o nedreptate, de pildă, sentimentul că ceea ce vrei și ai nevoie este ignorat de celălalt, astfel că te simți rănit. *Adesea, într-o relaţie, furia înseamnă că faci prea multe sau dai prea mult*, mai mult decât îţi este confortabil să faci și mult mai mult decât primești. Și trăiești cu speranța ca cel de lângă tine să observe, să te vadă, să vină către tine.

Sau simți furie când celălalt face ceva care îți dă sentimentul că nevoile tale nu sunt înțelese, ascultate, respectate, că limitele și granițele tale au fost încălcate. Sentimentul că ceea ce dai nu dai cu relaxare, cu drag, ci pentru că e imperios necesar s-o faci.

Furia este un mesager, ca și frica sau durerea fizică. Ceva ne lipsește în dezvoltarea și maturizarea noastră sau ne tulbură echilibrul, integritatea. Ce îmi comunică furia? Să mă reîntorc la ceea ce simt. Alteori, furia maschează diverse emoții: poate frica de respingere, rușinea, supărarea. Tot furia ne ține departe de emoțiile pe care le trăim. Observăm uneori oameni care se înfurie foarte ușor – sunt oameni foarte nesiguri, cu emoții dureroase, pe care le ascund prin furie. A avea toleranță și a fi în contact cu tine însuţi înseamnă să ai abilitatea *de a sta cu emoţia* atunci când o trăiești. Fără să fugi de ea prin alte reacții și comportamente.

FURIA FEMEII ŞI FURIA BĂRBATULUI. Se acceptă mai puţin faptul că furia este şi o emoţie feminină. E uşor de acceptat o femeie deprimată, fără încredere în sine, nesigură, tristă, vulnerabilă, neputincioasă, dar nu una furioasă. Furia feminină pare o emoție care amenință masculinitatea. Din păcate, și din pricina acestor convingeri femeia își exprimă furia în moduri nesănătoase pentru ea; sau o reprimă și devine autocritică, trăiește în teamă

și alege tăcerea, în loc să protesteze sau să-şi exprime furia. Se poartă drăguţ, ca o femeie bună, înțelegătoare și face tot posibilul să evite conflictele și să nu-l supere pe bărbat.

Dar furia rămâne acolo. Mocnește, crește și rănește. Cu cât femeia se comportă mai *drăguţ*, cu atât resentimentele ei devin mai adânci. Când ai trăit cu teama că-i rănești pe ceilalți, că ești responsabilă de cum se simt ceilalți, vei alege tăcerea. Și vina. Te simți vinovată pentru că ai *greșit*, crezi că nu ai făcut destul pentru celălalt, că nu ai dăruit destul. Vina te îndepărtează, de fapt, de sentimentul (și realitatea) că nu primești destul. Nu îți permiți să simți furie pentru nevoile tale ignorate. Vina, ca și critica de sine, sunt un scut, o formă de apărare. Mai bine să n-ai încredere în tine ori să simți că tu ai greșit – da, *tu* nu ai făcut ce trebuia – decât să accepți furia provocată de faptul că nevoile tale sunt ignorate, dis-prețuite. Ca femeie, ai nevoie să privești realitatea în mod onest.

La fel se întâmplă și cu furia bărbatului în relația cu femeia: ea apare când bărbatul nu e în contact cu nevoile, resursele și drepturile lui. Ori îi este greu să-i spună că se simte rănit, ori are așteptări nerealiste din partea femeii: „Ar fi trebuit să știe de ce am eu nevoie. Că doar suntem de atâţia ani împreună!“

Pe de altă parte, un bărbat crescut cu sentimentul responsabilității pentru nevoile și trăirile femeii se va simți vinovat ori de câte ori femeia simte tristețe, supărare sau nemulțumire: *el este cel care a greșit cu ceva sau ar fi trebuit să știe de ce are ea nevoie.* Fără conștientizarea faptului că *ea* este cea responsabilă de trăirile ei și că, atunci când se simte supărată, rolul lui este s-o sprijine emoțional, nu să-i rezolve vreo problemă sau să se identifice cu acea problemă („Ea nu este fericită… deci eu nu sunt suficient de bărbat“). Devine obositor să fii atât de responsabil!

Sau bărbatul se simte nesigur și de aceea acceptă un tratament abuziv: „Poate are dreptate și iar am dat-o-n bară.“ Iar ea poate să ţipe, să urle, să facă reproşuri, să-l învinovăţească. Cu cât bărbatul devine mai conștient și mai matur emoțional, cu atât momentele lui de furie ca formă de protecție sau de atac devin mai rare și, cu siguranță, își poate exprima furia mult mai asumat, fără a-și agresa partenera. Pe de altă parte, avem nevoie să ne

putem exprima și furia în cuplu, fără teamă că va ieși un mare scandal ori certuri din nimicuri. Uneori simțim furie. Și despre furie este vorba. Atât.

PACE CU ORICE PREŢ? „NOI NU VORBIM DESPRE PROBLEME.“ Când simți nevoia să fie pace cu orice preț, ești vigilent la ce crezi tu că simte celălalt – și mai puțin la tine. De fapt, te îndepărtezi de tine, pierzi contactul cu tine. Și asta pentru că depui un efort enorm de a răspunde nevoilor pe care tu le percepi drept ale partenerului tău. Așa simți, și crezi că ești în armonie cu el: „Să fie bine! Hai să nu mai dezgropăm morţii.“ Vrei să fie bine indiferent de *costul* plătit de tine. *Nu merită să ne certăm* este forma prin care eviți să rezolvi problema. Poate ai încercat și ați sfârșit prin a vă certa, și acum alegi altă strategie. Însă ce are valoare în relații este să știm ce ne dorim de la viața noastră, de la relație și să ne asumăm aceste lucruri. Fără să dăm vina pe alţii – „Părinţii lui sunt de vină pentru tot, mai ales mama lui“, sau s-o facem pe ea, pe maică-sa, responsabilă de neputinţele, fricile și frustrările noastre personale.

A CUI ESTE PROBLEMA? TU EȘTI PROBLEMA ÎN LOC DE EU SUNT PROBLEMA. Reacționezi adesea cu agresivitate, reproș, critică, control, ca o *scorpie* sau ca un *ticălos*, dai vina pe celălalt pentru nemulțumirile și nefericirile tale? Ce obții? Mai multă respingere, mai multă durere, furie și resentimente. A-ţi exprima furia fără să ataci sau să te închizi în tine este o dovadă de bună cunoaștere de sine.

Când, ca femeie, interpretezi gesturile bărbatului, îl judeci și simți furie, pe care o exprimi agresiv – prin critică, reproșuri –, atunci îți distragi atenția de la tine. Te îndepărtezi de tine. Îți este greu să stai cu disconfortul tău și devii vigilentă asupra bărbatului. Este tot o formă de control a partenerului, nu de control asupra ta. Deoarece, fie că alegi tăcerea, fie că alegi reproșul sau orice altă formă de atac, în fapt ai pierdut controlul asupra ta.

Ai nevoie să-ți recapeți controlul asupra propriei tale vieți. *Îi controlăm pe ceilalţi pentru că nu ne putem controla pe noi.*

CE ÎŢI COMUNICĂ FURIA? Despre ce este vorba, de fapt, când simți furie? Ce îți dorești în realitate? De ce ai simțit (simți) că ai nevoie? Cine este responsabil de această nevoie? Ce ai vrea să schimbi? Ce vei face în

continuare și ce nu vei mai face? Furia te ajută să-ți clarifici gândurile, sentimentele, prioritățile, alegerile fără să intri în cercul vicios al nesiguranței, învinovățirii, criticilor și reproșurilor, care, așa cum ai observat deja, nu duc nicăieri. Sau, de fapt, duc la o durere şi mai mare, la mai multe resentimente.

Controlul asupra vieții tale înseamnă să înveți și să exersezi să te observi pe tine și pe omul de lângă tine: cum răspunzi tu, cum răspunde el; când te simți amenințat tu și reacționezi, când reacționează el. Este primul pas al asumării responsabilității, abilitatea de a răspunde cu înțelepciune. Lucrul cel mai dificil este să ştii care parte din tine e rezistentă la schimbare și reacționează cu frică. De ce îți este frică? Este un drum, un proces de lungă durată să ajungi la claritatea înțelegerii a ceea ce vrei și a cine ești, care îți sunt barierele personale. Să ai răbdare cu tine – de la vină și îndoială sau critică și reproș la a înțelege ce vrei și ce nu vrei – înseamnă multă muncă de reflecție, înseamnă cunoaștere și schimbare. Dar este cel mai valoros lucru pentru tine, pentru puterea ta de a iubi și de a primi iubirea de care ai nevoie. De a-ți construi o viață cu sens și rost.

Uneori ai de făcut alegeri. Stai în acea relație? Sau în acea situație? *Treci cu vederea*, așa cum ai făcut-o de atâtea ori? Sau alegi să faci altceva? Uneori furia îţi spune că ai nevoie să *crești* mai mult emoțional, să-ți construiești o rezistență mai bună. Începe cu ce eviți și amâni. Mi se pare cel mai bun exercițiu, pe care-l recomand pacienților mei în momente de criză. Este ca și cum ți-ai antrena un mușchi.

Dacă nu ai lucruri pe care le eviți sau amâni, atunci folosește alt mecanism. Foloseşte controlul. Ce controlezi acum? Pune acele lucruri pe hârtie și renunță pas cu pas la ele. Gândurile, cu siguranță, ca și emoțiile îți vor spune să faci altceva. Însă exact cum mesajul *ascultă-ţi corpul* este nerealist, pentru că de fapt mintea e cea care interpretează senzațiile corpului şi nu poţi ajunge direct la corp, la fel se întâmplă cu *ascultă-ţi inima* (adică emoțiile), sau intuiţia, sau gândurile. Nu, nu le asculta! Du-te acolo unde îți este greu. Control, amânare, rezolvarea unor probleme fără confirmări din partea celorlalți.

DE CE SIMŢI NEVOIA SĂ CONTROLEZI RELAŢIA CU PARTENERUL? Într-o relație de cuplu, nivelurile de maturitate emoțională

ale celor doi parteneri sunt asemănătoare. Surprinzător, nu-i aşa? Mai ales când te gândești că el, partenerul, este cel *imatur*, *insensibil*, *infantil*, *egoist*, *neimplicat* și *iresponsabil*. Cu cât femeia, sau uneori bărbatul (sunt cazuri mai rare, ce-i drept, dar există), face mai multe pentru relație, exprimă mai multă emoție, vulnerabilitate, insecuritate, cu atât celălalt face mai puțin, exprimă și simte mai puțin, dă mai puțin. *Emoţiile* sunt trăite de femeie (sau bărbat) pentru amândoi, iar celălalt nu mai are spațiu să simtă, să vină către tine, să-și asume relația. Să aibă inițiative. Femeia sau bărbatul, din nesiguranță și frică, ajung să-i spună celuilalt ce să facă, ce a greșit și cum să repare. De parcă jobul ei sau al lui este să *modeleze* sau să repare. Și inevitabil se distanțează. Unul merge prea mult către celălalt. Însă o relație sănătoasă înseamnă un bun echilibru între intimitate și separare – uneori greu de obținut, dar esențial pentru echilibrul și armonia în cuplu.

Am observat adesea că, atunci când unul din parteneri renunță la control – cu toate anxietățile și spaimele aferente –, celălalt devine partenerul de care primul are nevoie. *Relația în doi este ca un organism viu*: unul schimbă ceva, celălalt reacționează. Nu imediat, fireşte, însă partenerul e profund influențat. Totuşi mulți nu au încredere că dacă se schimbă ei se va schimba şi partenerul. Și folosesc alte strategii, necâștigătoare, cum este manipularea: *fă-l să simtă că el conduce* sau *fii vulnerabilă, astfel ca el să se simtă puternic*. Dar numai tu ești cel care poate schimba ceva, pentru că numai tu știi cine ești și de ce ai nevoie. Celălalt răspunde la ce faci tu. Iar asta nu înseamnă vină. Înseamnă grijă pentru tine și nevoile tale. Poate că este o experiență pe care încă n-ai trăit-o, deoarece ori ceilalți erau responsabili pentru ceea ce trăiai tu, ori tu erai responsabil pentru ceilalți.

De exemplu, când vrei ceva de la partener, cum îi spui asta? Alegi un moment în care el te poate asculta? Sau îi spui când te enervezi, te simți nemulțumit și îți este greu să nu spui *pe loc* ce simți? Așa ai înțeles tu că se face *comunicarea…*? Sau, când celălalt vine acasă de la serviciu după o zi grea, este îngrijorat, obosit și stresat, te gândești cumva că-i poți vorbi ca și cum el te poate înțelege? Anticipezi că îți va răspunde într-un anumit fel? Că va reacționa „prost, ca întotdeauna când vreau eu ceva“*?* Și deja simți furie și nemulțumire?!

DE CE CICĂLEALA NU ESTE SOLUȚIA? DACĂ BĂRBATUL SAU FEMEIA S-AR SCHIMBA! Probabil ai observat deja că, atunci când simți o nemulțumire și ți-ai dori ca partenerul să facă mai multe lucruri pentru tine, începi să-i spui cum să procedeze, unde a greșit și ce-ar trebui să îndrepte. Adică îl cicăleşti. Şi ai văzut că obții mai mereu reversul: celălalt evită și mai mult, se implică și mai puțin sau are și mai puține inițiative. Poate că *răspunde* la ce îi spui, dar simți că nu asta-i soluția. Și furia ta crește.

Cicăleala duce la evitare. Dacă vrei să facă lucruri pentru tine și pentru relație, alta e calea. Cicăleala îl face pe partener să intre în modul de apărare – și el se apără. Conectarea poate fi posibilă atunci când ne simțim în siguranță alături de celălalt, nu atacaţi. Fă mai puțin și vei obține mai mult.

Femeile au fost învățate să aibă grijă de relații şi de aceea tind să fie mai cicălitoare (ceea ce nu înseamnă că nu există şi bărbați cicălitori). Însă adesea, din cauza asta, femeia a ajuns să facă mai mult şi să-şi asume mare parte din ceea ce era responsabilitatea bărbatului, devenind vigilentă la orice crede că poate fi o amenințare la adresa ei sau a familiei: „Stă cu ochii pe mine când sunt cu copiii, mereu mă critică și-mi spune că greșesc și că ar trebui să citesc urgent cărţi de parenting, ca să nu traumatizez copiii." Când îți concentrezi energia ca să-l schimbi pe celălalt, să-i dai sfaturi etc., îți este greu să-ți asumi propria ta schimbare. Îți dorești un tată implicat, dar îi corectezi gesturile și felul lui de a fi cu copiii. Tu eşti *experta* în educația copiilor, creând o relație de fuziune cu copiii: „Noi mâncăm legume, mâncăm sănătos, noi mergem la grădiniţă" etc.

E o temă falsă: fuziunea cu copiii te ține departe de tine și de bărbat, de subiectele *grele și dureroase*. Ce vreau să fac cu viața mea? Care sunt prioritățile mele? Care este viziunea mea asupra relației cu soțul (partenerul) meu? Ce anume îl face să se simtă iubit? Ce mă face pe mine să mă simt iubită? Când fac prea mult pentru ceilalți? Când renunț sau mă evit, mă abandonez, mă resping eu pe mine? Copiii simt astfel de lucruri și se vor simți responsabili pentru părintele care se *sacrifică*; învață să fie atenți la cum se simte părintele și își ignoră emoțiile și nevoile proprii, deprind cu greu empatia. Și simt nevoia să fie *loiali* părintelui care este mai

responsabil în defavoarea celuilalt. Paradoxal, pe părintele *iresponsabil* simt nevoia să-l protejeze – nu să se simtă protejați, îngrijiți de el.

Este mai uşor să observi greşelile celui de lângă tine decât să te vezi pe tine. E o dovadă de curaj să accepți care este, de fapt, problema reală în cuplul și familia ta: „Mă simt neapreciată, simt că nu contez pentru tine, rar aud o vorbă bună de la tine, și asta mă doare îngrozitor!" Din păcate, exprimăm frecvent ceea ce ne doare cel mai tare în mod indirect, prin cicăleală și critică. Aruncăm nesiguranța proprie asupra celui de lângă noi, în loc să vorbim despre ea. În loc să fim din nou vulnerabili și să ne reapropiem – cu pași mici, dar onești.

Când, ca femeie sau bărbat, simți furie și îți folosești furia ca să-l schimbi pe partener, te îndepărtezi de tine. Fugi de tine. Știu, uneori este atât de greu și dureros. Dar relațiile nu se repară, nu se salvează, nu se vindecă. Noi *facem* asta pentru noi, alături de omul pe care-l iubim și ne iubește. Ești, ca bărbat, furios pe ea pentru că e prea rece, prea critică, sau are prea multă nevoie de tine? Dar cum ai contribuit *tu* la asta? Cum ai încurajat-o, prin acțiuni sau lipsa lor, într-o direcție pe care acum o detești?

Să exprimi furia așa cum o simți *acum* este o formă de protecție, de autoapărare, care te menține în același mod de funcționare. Şi vei obține aceleași rezultate dureroase. Pe de altă parte, şi schimbarea poate fi teribil de dureroasă. Să faci lucrurile altfel, să reacționezi așa cum nu ești familiarizat înseamnă să stai cu durerea ta, fără să fugi în cotloanele minții sau în reacțiile deja exersate. Problema e să înveți să ai compasiune față de tine. Atunci când te simți stresat, să nu reacționezi așa cum deja te-ai obișnuit, să te opreşti.

Te poți schimba doar pe tine, nu pe partener. Însă schimbarea ta îl va influența mult pe acesta. E vorba de relații, și orice pas al tău va fi şi un pas pentru celălalt – în timp. Cu cât îți exprimi mai mult îngrijorările și nemulțumirile, cu atât celălalt se va distanța de tine. Tu te vei simți și mai neliniștit, și mai furios, iar celui de lângă tine îi va fi cu atât mai greu să-ți vadă emoțiile, îngrijorările, furia altfel decât ca o formă de blamare. Se va simţi responsabil pentru suferința ta și se va retrage. Sau va deveni și foarte furios pe tine. În loc de strategia *atacă și fugi*, prin care nu obții altceva decât tot atac și distanță, pașii mici sunt de preferat.

Suntem reactivi emoțional la ceea ce fac ceilalți în relația cu noi pentru că ne-am pierdut abilitatea de a observa *contribuția noastră* la interacțiune: nu mai ştim să observăm cum răspundem, la ce răspundem, nu ne dăm seama că punctele noastre sensibile nu înseamnă *a ne face autocritica*, un lucru încurajat astăzi, în care, din păcate, am devenit *experţi.* Autocritica este tot o formă de apărare și de distanță față de noi. Când devenim autocritici, ne îndepărtăm de durere și nevoi, de cauza reacției: Ce m-a durut atât de mult, sau ce disconfort atât de intens am trăit, încât am simţit nevoia să mă apăr? Unde este ameninţarea? De ce mi-a fost greu să-l ascult, ca să-l pot auzi și înţelege? Este adevărat că celălalt își exprimă în felul lui nevoia, se apără, se simte amenințat și nesigur, dar dacă sunt reactiv nu pot vedea asta. Mă apăr și eu. Și totul devine un cerc vicios, o buclă în care amândoi sunteți departe de problemă și, foarte trist, rătăciți departe de soluție.

Apropierea și separarea într-un cuplu, eu și noi

Relația cu celălalt are nevoie de spațiu ca să trăiască, să crească, să evolueze, să se exprime: un spațiu al fiecăruia în lumea în care trăiește. *Doar din preaplin putem iubi.* Când legătura este cu prea multă apropiere sau prea multă distanță, relația este în suferinţă. Și asta ori pentru că tu și partenerul nu mai aveți granițe personale, v-ați pierdut autonomia – *cine sunt eu, care e identitatea mea în relaţia cu tine?* –, ori pentru că distanța este mult prea mare și nu mai sunteți conectați unul la celălalt. Relaţia e în suferinţă atunci când simți că *nu mai am nevoie de tine*, *nu mai am încredere în tine*. Când nu te mai dezvălui partenerului, apar furia, frica și neîncrederea. Și ele te țin la distanță.

Relația are nevoie de intimitate, dar și de separare. În asta constă provocarea cuplurilor, a femeilor și bărbaților. Femeia, frecvent, își reduce din anxietate și stres printr-o nevoie de apropiere și de *portiță* de a-și exprima emoțiile și trăirile: „Simt nevoia să vorbesc și să exprim ce simt, mai ales când sunt stresată și necăjită." Bărbatul adesea își reduce din anxietate prin raționalizare, analiză și distanță față de parteneră. Partenera se simte însă abandonată, îi lipsește *conectarea*, în timp ce bărbatul se simte

sufocat de *nevoia prea mare de afecţiune*. Cu cât unul se distanțează, cu atât celălalt are și mai multă nevoie de el. Și se acuză unul pe altul, ea spune că el este rece, și critic, și neimplicat, el spune că ea este irațională, isterică și-l controlează.

Amândoi sunt însă responsabili în egală măsură, iar schimbarea unuia înseamnă, adesea, și schimbarea celuilalt. Dar uneori, când femeia este *sătulă* să se tot plângă și să ceară afecţiune, se retrage ea – devine rece și indisponibilă, are multă furie acumulată. Și atunci bărbatul, după un timp, se reapropie. Însă va observa că ea nu mai este acolo pentru el: „Unde erai când *eu* aveam nevoie de tine?"

Uneori este prea târziu pentru amândoi. Distanța și durerea au fost mult prea mari, prea mult timp.

Sigur, jocul poate fi invers. Bărbatul e cel cu nevoia mare de apropiere și femeia cu distanța. Sau femeia are nevoie ca bărbatul să fie cald și apropiat, dar ea nu inițiază afecțiunea fizică și emoțională, ci doar îi reproșează că a devenit rece și distant. Și-l respinge. El simte că a obosit să tot dea fără să primească și se retrage. Și respinge toate gesturile ei de apropiere. Iar toate astea mențin și amplifică durerea și frica de intimitate – ale bărbatului sau ale femeii: „Dacă mă reapropii, voi fi rănit (rănită) din nou" sau „M-am obișnuit cu distanţa, doare îngrozitor, dar nu atât de mult ca respingerea și abandonul".

„ȘTIU CE ESTE MAI BINE PENTRU TINE!" Cine este responsabil și pentru ce? Când relația este însă fuzională, cu prea multă apropiere, fără ca tu, femeia, să ai autonomie emoțională, simți că bărbatul este responsabil pentru nefericirea și nemulțumirile tale, iar tu ești responsabilă pentru supărările lui. *Când tu ești prea mult din ceva, partenerul va fi prea puţin din acel ceva.* Cu cât tu ești mai *responsabilă*, cu atât el devine mai *iresponsabil*. Dacă vrei să ai o relație cu un adult, atunci fii tu adultă și poartă-te cu partenerul tău ca și cum ar fi un adult responsabil, matur emoțional. „Este prea rece, nimic nu-i place din ce fac și e neimplicat. Toate sunt pe capul meu!" – spui tu despre bărbat. „Este mult prea sensibilă, le ia pe toate personal, are ceva cu capul, e iraţională! N-ai cu cine vorbi!" – spune el despre tine.

Lipsa de empatie, de căldură, distanța și inaccesibilitatea celuilalt te vor face să simți furie. Ce-am mai observat este că în relația de cuplu partenerul îți dezvăluie de obicei o parte din el care ție îți lipsește sau pe care ți-ai reprimat-o, ai negat-o. Uimitor! Femeia tinde să exprime emoții și sentimente nu doar pentru ea, ci și pentru bărbat. Simte pentru el. Îi spune ce simte și ce vede. Bărbatul însă simte furie și devine defensiv în fața criticii, controlului și cicălelii femeii, dar toate astea îi sunt familiare, aproape *confortabile.* Îl țin departe de responsabilitate, de sentimentul de vină, de nevoia de evoluție și schimbare. De ce-ar recunoaşte că sunt lucruri pe care le are de schimbat, când își poate distrage atenția cu ușurință de la responsabilitate prin prisma criticilor femeii? Furia lui pe ea îl ține departe de el însuşi. Fiind defensiv, blamând-o și sperând ca *ea* să se schimbe!

Într-un atare caz, femeia are nevoie să facă ceva pentru ea – *nu să-l facă să înţeleagă, să-i explice, să-l schimbe.* Când energia depusă pentru a-l schimba pe bărbat este atât de mare, femeia își pierde puterea de a face alegeri bune pentru ea. Și invers.

Când femeia face *munca* în locul lui, simte pentru el, de ce-ar mai face el vreun efort să simtă și să se exprime? Pentru ca bărbatul să fie în contact cu propriile lui emoții și stări, femeia trebuie să-i dea spațiu. Să nu simtă, din cauza propriilor anxietăți, că *trebuie să umple golul*. Să dea spaţiu bărbatului poate fi un proces inconfortabil pentru femeie, însă e singura cale de a recâștiga un echilibru în relație.

Cu cât femeia devine mai autonomă emoțional, simte doar pentru ea, nu și pentru el, renunță la control, cu atât bărbatul revine către ea. Simte că este un drum pe care el trebuie să-l *parcurgă* pentru ea, pentru el și pentru relație. Îşi asumă astfel masculinitatea. Atunci nu mai poate da vina pe femeie pentru eșecul relației sau pentru felul în care au funcționat ei doi. În loc ca bărbatul să încerce s-o facă pe femeie mai *raţională*, s-o schimbe, mai înțelept e să se schimbe el. Să devină el mai empatic, cu mai multe inițiative, să-și asume și el relația și construcția ei. Nu doar s-o critice. Când femeia poate asculta cu calm, fără să fie reactivă, fără să-i dea sfaturi bărbatului doar așa, ca să-i arate ce a greșit și ce nu face bine, atunci începe schimbarea. Dacă îi dă suficient spațiu și timp, bărbatul poate să vină și el cu soluții și să aibă propriile lui frământări.

CÂND DOI ÎNSEAMNĂ TREI, SAU DESPRE TRIUNGHIURILE ÎN RELAŢII. Cât de des nu ai fost în situația în care, furioasă și dezamăgită de ceva ce a făcut partenerul, ai vorbit cu cineva despre cum te-ai simțit, având o mare nevoie de atenție și validare a ceea ce ai trăit? Sau cât de des nu ai trăit situația în care prietena cea mai bună ţi-a povestit despre ea și partenerul ei – cât de rănită se simte în relație, cum caută consolare și înțelegere? Şi situaţia se poate întâlni şi în cazul bărbaţilor, deşi mai rar.

Ei bine, nu e OK – ce se întâmplă într-un cuplu trebuie să rămână între cei doi parteneri. Avem nevoie să rezolvăm problemele în relație, nu în afara ei sau printr-un intermediar. Nu e cazul să fii nici cel care-l *salvează* pe celălalt și îi rezolvă problemele, nici cel care-l găsește vinovat, sau găsește vinovatul; nu e cazul să iei partea unuia sau a altuia. Să simți că ești prins la mijloc: tu între soțul tău și mama lui, sau tu între tatăl tău și soțul tău, sau în orice alt triunghi, dat fiind că ţi-a fost greu să rezolvi problema cu jumătatea ta și ai căutat aliați în prietene, în părinți.

Uneori avem nevoie de conflicte deschise în relație, nu în afara ei. *Triunghiurile* în relații mențin distanța și neputința noastră: evităm subiectele grele, dificile, încetăm să vorbim direct, față în față. Facem asta prin *intermediari*. Ne plângem și căutăm aliați, pe cineva care să ne susțină în blamarea celuilalt: „Mă înfurii pe tine, dar vorbesc cu mama sau cu prietena mea." Nu înseamnă nimic altceva decât, încă o dată, să iei distanță față de tine. Te uiți la cel cu care vorbești despre partener și *nu stai tu cu tine*. Din nou, asta te ajută să te reîntorci la familie, la origini: cum erau rezolvate problemele pe atunci? Cu atitudinea *nu vorbim despre asta*, sau cu *alianţe și secrete*? Sau cu *îţi povestesc ceva, dar te rog mult să nu-i spui mamei?* Sau părinţii dădeau vina unul pe celălalt și nici unul nu-și asuma propriile greșeli? Ce ai preluat tu din modelele familiei? În ce măsură ești la fel ca mama sau ca tatăl tău în momentele dificile din relație?

Cum obișnuiești să reacționezi când cineva apropiat îți împărtășește ceva despre cineva? Ce anume observi că faci? Îi iei partea? Îl blamezi pe celălalt? Îi încurajezi judecata? Sau îl critici, îi spui ce a greșit el, îi dai sfaturi cum și ce să facă? De fapt, îl controlezi. Ce înseamnă asta pentru tine? La ce nevoie răspunde? La nevoia ta de a reacționa, nu contează cum? Problema este a lui, și el are nevoie să și-o rezolve cu acea persoană direct,

nu indirect, prin tine. Fără să fugă, să evite, ci să-și asume contribuția și responsabilitatea.

CE POŢI FACE ALTFEL? Să discutăm, de data asta, din punctul de vedere al unei femei. Cum ar trebui să reacționezi când partenerul își împărtășește ceva dificil emoțional pentru el? În primul rând, îl asculți și ești prezentă emoțional, astfel încât să te simtă alături de el: „Greu moment pentru tine! Trist“ sau „Te-a înfuriat ce s-a întâmplat la şedinţă“. Cu cât îți păstrezi calmul și-l asculți cu adevărat, cu atât e mai mare apropierea. Renunță la a-i da sfaturi, *a-i sări în ajutor*, a-l certa, a-l blama, a-i ține predici și lecții despre ce ar fi trebuit să facă, a-i lua partea lui sau a celui cu care e în conflict.

Pare greu, știu. De ce să faci aşa? În primul rând pentru că îți dorești un bărbat matur și responsabil și în relația voastră. La fel cum se întâmplă lucrurile în afara relației, se întâmplă și între voi. Ai vrea ca în relația cu tine să reacționeze altfel, nu? Atunci încurajează-i anumite comportamente. Responsabilitatea ta este să ai o relație bine ancorată cu tine însăţi și cu el. Restul sunt responsabilitățile lui.

COPII „CU PROBLEME“. Multe cupluri caută un specialist pentru că „puștiul nostru are o problemă“ și sunt uimiți când le cer să vină ei la cabinet și să vorbim despre ei, iar apoi și despre copil. „Dar el are niște probleme, trebuie să-l vedeţi!“ ripostează cuplurile. Adesea, *problemele copilului* sunt doar o altă formă prin care cuplurile își distrag atenția de la propriile lor probleme în căsnicie. Copiii, așa cum știm, sunt extraordinar de sensibili la ce se întâmplă în relația de cuplu. Preiau cu ușurință neputințele și slăbiciunile părinților și învață, în felul lor, să facă față nesiguranței, tensiunilor, răcelii și distanței dintre parteneri. Înainte de a ne ocupa de problemele copilului, avem nevoie să ne reîntoarcem la noi și la problemele noastre. Să oferim copilului siguranța necesară pentru a avea încredere să crească armonios în această lume.

Nu folosiți copilul în problemele voastre: nu este nici terapeutul, nici prietenul vostru. Dacă aveți convingerea că *trebuie să-i spuneți adevărul despre celălalt, pentru că așa îl protejaţi*, vă înșelați. Copiii se simt respinși când un părinte îl vorbește de rău pe celălalt părinte și își pierd încrederea

în cel dintâi. Pe de altă parte, lăsați copiii să-și descopere *propriile adevăruri* despre oamenii din viața lor.

FURIA ESTE UN GHID CĂTRE TINE ÎNSĂŢI (ÎNSUŢI). Vă prezint în continuare un ghid despre furie şi manifestările ei, construit în 5 paşi; pasul 1 se adresează femeilor, ceilalţi paşi se pot adresa şi bărbaţilor.

Pasul 1. Observă ce faci, ce gândești, cum reacționezi când simţi furie

Devii ironică, sarcastică; sau te îndoiești de tine, te analizezi și te judeci aspru: „Cum am putut să fiu atât de proastă!“ Sau alegi tăcerea, nu mai spui nimic, te închizi, dai vina pe el, îl găsești responsabil și devii *supărată* pe el. Sau te cerți cu el, îl critici, îi vezi toate *greșelile* și îi faci reproșuri. În relații avem diferite reacții în diferite momente. Uneori reacția este de tăcere și resentimentară, alteori – de reproş, alteori, de autocritică, eventual însoţită de dureri de cap sau alte forme de somatizare. Reamintește-ți cum reacționezi în diverse momente foarte intense emoțional. Dacă simți că „nu te mai poți controla și răbufnești sau îți este imposibil să spui ce este cu tine“, reacţiile tale ar putea fi următoarele:

• Muncești mai mult decât de obicei ca să fugi de durere. Faci totul singură și nu ceri ajutorul celor apropiați: ești *femeia care le face pe toate*. Îți petreci mult timp cu copiii și prietenii, furia te ține departe de partener. Devii foarte irascibilă, nervoasă, *îţi sare ţandăra* din orice. Iei personal ceea ce îți spun alții și ești foarte sensibilă la aproape orice feedback negativ. Nu-l poți accepta și înțelege pe partenerul tău. Te simți adesea respinsă.

• Ai tendința de a controla, dai sfaturi necerute, îi spui partenerului ce să facă și, mai ales, ce nu face bine, te încăpăţânezi să-i arăţi cât greșește și cât de mult trebuie să se schimbe. Devii cicălitoare și *stai cu ochii pe el*.

• Te închizi în tine – toți din jur te percep drept rece și distantă, retrasă, incapabilă să-ţi exprimi sentimentele reale. Ai nevoie de *spaţiu* personal și îi ții pe cei apropiați la distanță.

• Îți critici partenerul și-l cicălești. Pari să fii mai mereu nemulțumită de tine și de relație. Partenerul îți *reproșează* că nu știe ce să mai facă să-ți fie pe plac, că rareori îl apreciezi și îi mulțumești pentru ce face pentru relație.

• Simți nevoia să vorbești despre același subiect – simți că nu ești înțeleasă și revii cu aceleași probleme în discuțiile cu partenerul. Îl lași pe el

să preia controlul relației, simți că nu te descurci și că el este cel *inteligent și descurcăreț* din cuplu. Tu pari cea dependentă, *fragilă* și având o mare nevoie de el.

• Crezi că tu ai mai tot timpul dreptate și te irită când partenerul are altă opinie sau vede lucrurile diferit. Simți că nu te apreciază dacă gândește altfel decât tine.

• Îți este dificil să fii vulnerabilă și să te deschizi cu adevărat. Să simți că poți conta pe partener și pe ceilalți. Preferi să-i ajuți pe alții decât să vorbești despre tine.

• Îi găsești pe ceilalți vinovați și responsabili pentru ceea ce trăiești tu. Îți ceri iertare cu mare greutate sau foarte rar. Crezi că partenerul a greșit și că el ar trebui să-și ceară iertare.

Pasul 2. Înţelege sursa furiei și, mai ales, a felului în care reacţionezi când simţi furie

Ce spune furia despre nevoile tale? Cu cât ai mai multă claritate asupra ta și a ceea ce-ți dorești, cu atât îți va fi mai uşor să ai reacţii potrivite pentru tine și pentru partener. Or, analiza trecutului te ajută foarte mult în direcţia asta. O spun din nou, fără înțelegerea trecutului este aproape imposibil să vezi cum eşti și cine ești în prezent. Furia este semnalul că te simți amenințat, că ai nevoie să te protejezi, că ceva sau cineva a *intervenit* în scopurile tale. Emoțiile asta îți comunică – nevoile tale. Și, cu cât ești în contact mai strâns cu ceea ce simți, cu atât ești în contact mai strâns cu propriile tale nevoi.

Pasul 3. Reacţionează cu compasiune pentru tine și cel de lângă tine

Suntem oameni şi, vrem, nu vrem, ne este frică de schimbare: îți va fi și ție, și oamenilor din viața ta. Vor fi, aşadar, situații când vei reacționa cu frică de schimbare, supărându-te pe tine. Pare o cale fără ieşire, însă nu e așa – reîntoarce-te la ce ți-ai propus: să *te porţi* altfel cu tine și cu cel de lângă tine. Cu compasiune și iertare. Mergi mai departe; îți va fi uneori mai ușor, alteori mai greu. Dar e un drum bun. Mergi pe el cu încredere.

Când începi să te porți ca un adult cu ceilalți, unora le va fi teamă. Nu vor ști cum să reacționeze. Sau vor fi furioși pe tine. Se vor aștepta să revii la vechiul tău obicei de a le rezolva problemele și de *a-i înţelege*.

Să eviţi discuțiile dificile și să te încarci cu și mai multe resentimente nu este un semn de maturitate și îți va aduce și mai multă durere. Vorbește cu cel pe care ești furios doar atunci când poți să-i vorbești fără reproșuri, atac, critică, defensivitate. Când ți-ai clarificat tu gândurile și știi ceea ce vrei. *Claritate* înseamnă să observi ce vrei, de ce ai nevoie de la tine și de la cel de lângă tine. De cele mai multe ori, ai nevoie de timp ca să înțelegi: „Am nevoie de un timp să-mi adun gândurile, hai să vorbim în alt moment.“ Fără atac, fără a spune ce simți *la cald*, la nervi, fără interpretările și judecățile tale asupra celuilalt sau asupra ta.

Bineînțeles, asta nu înseamnă să treacă luni sau ani. Trecerea timpului nu rezolvă nimic, doar aduni amărăciune și resentimente și stai cu gândurile tale, nu cu realitatea vieții tale – fie că e vorba de cineva care te-a rănit sau pe care ești furios. Însă, întotdeauna înainte de a vorbi, clarifică ce a însemnat furia pentru tine. Pentru ce ești responsabil tu? Şi ce-ai vrea, de fapt, să schimbe celălalt?

Și nu te gândi la generalități, ci la un lucru specific: un comportament concret. Apoi, vorbește despre tine, și nu despre partener. („Tu m-ai făcut să mă simt așa… *Tu*… Mă simt dezamăgită pentru că tu m-ai tratat fără respect!“) Când îi ceri celuilalt o schimbare, vorbește pe înțelesul lui: „Am nevoie să-mi spui când vrei un timp pentru tine, altfel eu interpretez că ești supărat pe mine!“ Nu intra într-un joc al argumentelor: cine are dreptate și cine greșește. Fiecare are propria lui viziune asupra lucrurilor întâmplate, adesea complet diferită de interpretările celuilalt.

Învață să accepți că oamenii văd și simt diferit. Fiecare este responsabil însă de propriul lui comportament. Nu da vina pe alții pentru ceva ce jumătatea ta nu (poate) face pentru tine, deși știe de ce ai nevoie. Pe de altă parte, nu invita pe altcineva, direct sau indirect, să-ți rezolve problema cu partenerul și, mai ales, nu folosi strategia *aruncă (spui ce ai de spus) și fugi.* De exemplu, te plângi prietenului soțului tău despre el și te aștepți ca acesta să facă ceva, fără ca tu să mai aduci în discuție subiectul sensibil; eviţi subiectul, dar ai așteptări de la ceilalți. Sau, mai rău, eviţi complet: îi scrii partenerului un e-mail lung și apoi nu mai vorbești despre asta.

Nu! Discuțiile dificile au nevoie de o confruntare directă, față în față. Trebuie să-l vezi pe celălalt, doar așa poți fi empatic, altfel doar rănești și

pleci. Ceea ce, în mod sigur, îi va provoca partenerului furia.

Regula, până la urmă, e simplă: dacă ești furios pe cineva, atunci este bine să i-o spui direct, fără bârfă, fără *validare* din partea altcuiva, fără să fii parte dintr-un *triunghi* (adică să te plângi altcuiva în loc să discuţi problema cu cel în cauză).

Când ești de cealaltă parte a baricadei, adică vine la tine o prietenă sau un prieten să-ţi facă mărturisiri despre relația cu partenerul, n-o (nu-l) ajuţi cu nimic dacă menţii evitarea rezolvării directe a problemei (e un soi de loialitate toxică, nesănătoasă). Gândește-te cât de des faci acest lucru cu unii colegi la muncă sau acasă, în familie: de câte ori n-ai evitat să spui direct cuiva ce te deranjează, dar l-ai bârfit cu un alt coleg sau colegă. Fiecare dintre noi e influențat în relații, însă fiecare este complet responsabil de reacțiile sale.

Pasul 4. Reacţionează altfel, adesea „pe dos", de cum făceai până acum

De fiecare dată – și în toate situațiile din viața ta – reacţionează contrar, ca să spun aşa, felului tău obişnuit de a funcționa în situațiile în care eşti reactiv. Fără bârfe, fără critici. Fără să le încurajezi, să le inițiezi și să le hrănești.

Dacă tu ai fost cel care *avea grijă* de relație, oprește-te! Ai grijă de tine și dă-i spațiu partenerului să vină către tine. Sigur, îți este frică că nu va veni și nu va reacționa cum te aștepți. Posibil. Dar merită încercat. Ai încercat deja să *repari* relația de unul singur, și lucrurile s-au înrăutățit. Degeaba te plângi că celălalt nu este tandru și cald – şi te înfurii. Fii tu persoana tandră și caldă, deși probabil îți e greu și nu ești obișnuit să inițiezi tu atingerile și îmbrățișările în cuplu.

Ai devenit o persoană critică și cicălitoare sperând ca partenerul să se schimbe? Renunță la asta, oricât de greu ţi-ar fi. Opreşte-te! Înfrânează-ţi imboldul de a-l *educa, învăţa, schimba*. În schimb, apreciază-ţi onest partenerul pentru lucrurile bune pe care le face, acordă-i atenţie și începe să ai grijă de tine, să te simți bine tu cu tine. Acţionează încet-încet, cu pași mici şi siguri: te ajută mai mult decât gesturile mari făcute pe termen scurt. Așteptările vor fi pe măsura pașilor tăi. Renunți la ce nu a mers și reconstruiești. În timp.

Pasul 5 Învaţă să ierţi, dar, mai ales, învață să te ierți

Renunță la lucrurile care *nu* sunt sub controlul tău. Ştiu, uneori e dureros. Dar nu poți avea control asupra celuilalt. E viața lui, sunt alegerile lui. Tu poți și trebuie să-ți recâștigi controlul asupra ta și asupra vieții tale. Uneori ai convingerea că, dacă renunți la furia față de celălalt, devii mai slab, mai vulnerabil, mai uşor de *atacat*. În realitate, când stai în compania gândurilor încărcate de furie, asta te face să te simți și mai rănit, și mai îndurerat, şi mai trist, ceea ce duce, inevitabil, la depresie.

Nu uita: furia are putere mai ales asupra ta. Da, viața e nedreaptă, însă trebuie să accepți acest lucru și să faci tot ce poţi şi ține de tine ca să ai cea mai bună viață posibilă, cea pe care ți-o dorești. Iar asta înseamnă uneori să lași în urmă lucrurile pe care nu le poți schimba. Te doare, dar le lași în urmă. Și, treptat, nu le mai dai puterea de a te răni și în prezent.

De ce să ierți pe cineva care te-a rănit? Pentru că e preferabil pentru tine. Așa îți regăsești liniștea și starea de bine. Uneori ai nevoie să *închei* relații vechi fără să vă mai jigniți și să înțelegeți ce-a fost între voi. Ajută. Vezi lucrurile și din altă perspectivă. Cu cât ai la activ mai multe relații încheiate dureros, cu furie și resentimente, cu atât furia prezentă are o mai mare greutate și intensitate – și riscă să nu se mai vindece.

Ce te ajută? Uneori, o scrisoare sau un e-mail în care să vorbești despre tine și lucrurile pe care ai fi vrut să le fi făcut altfel, să fi fost diferite în relație. Niciodată însă o scrisoare în care să-ți verși toată furia și judecățile. Asta e răzbunare, pedeapsă, nu iertare. Viața poate fi dură și uneori tragică. Da, uneori trecem prin momente foarte triste, din care avem impresia că nu există nici o portiță de scăpare. Însă iertarea și compasiunea ne ajută să mergem mai departe.

CINE SUNT EU? ŞI CE VREAU PENTRU MINE ŞI PENTRU NOI?

Frica și furia au rolurile lor: ne ajută să ne definim, să aflăm cine suntem. Sunt un semnal, ceva ce avem nevoie să simțim – oricât de sfâșietor pare – într-un moment sau altul. Aceste sentimente trebuie trăite. Ele ne oferă un spațiu de evoluție și creștere. Nu ne oferă *soluţii*, *răspunsuri*. Dar ne spun că e nevoie de un timp de reflecție, e nevoie de claritate în gânduri – lucruri extrem de dificile. Fără acest efort însă, vei reacționa și în viitoarele relații la fel de intens – și tot cu critică, blamare, judecată sau retragerea afecțiunii.

Suntem responsabili de propriul comportament, dar nu suntem responsabili de reacțiile celorlalți. Totuși în orice relație avem o influență. A observa şi a înţelege cum funcționează o relație – în asta rezidă puterea și autocontrolul. Altfel, devenim reactivi și ne disipăm atenția în locuri greșite. Începe prin a-ți observa și schimba comportamentul tău, dincolo de autocritică și blamarea celuilalt. Asta înseamnă să ai compasiune, grijă și respect față de tine.

Să înveți să-ți folosești frica și furia cu înțelepciune înseamnă să renunți să-l faci vinovat pe celălalt și să-l vezi drept cauză a problemelor și a nefericirii tale; să dobândești claritate în privința propriilor tale nevoi, cu asumarea lor deplină. Cu fermitate și granițe clare, fără frica de a pierde o relație cu un om care nu este și uneori nu poate fi alături de tine. Și atunci alegi și discerni. Dacă simți confuzie, ai o bună oportunitate să te privești mai atent, sau altfel. Ce înseamnă *feminitate* pentru tine? Dar *masculinitate*?

DESPRE ROLURI ŞI INTERPRETĂRI. Adesea, din păcate, partenerul – bărbat sau femeie – preia roluri nesănătoase în cuplu: „Îţi arăt cât de minunat (minunată) sunt prin câte fac pentru tine.“ Și asta pentru că deseori, în trecut, ai învățat că nu ești demn de iubire necondiționată. Nu ești autonom și nu ai control asupra vieții tale. Încă nu știi cine ești și ce vrei de la viață. De aceea simți că trebuie să manipulezi, să fii vigilent la nevoile celuilalt nu dintr-un act de generozitate, ci dintr-unul de protecție. Dar, în același timp, eşti măcinat de furie, frustrări, teamă. Și, firesc, devii reactiv.

Femeia, spre exemplu, face prea multe ca să-și acopere propria durere, aşa că-i este greu să *se salveze* pe ea. Mai degrabă aşteaptă un *salvator*: un bărbat puternic, responsabil, afectuos, care o va vindeca de durerile lipsei de iubire. Bărbatul, pe de altă parte, e în căutarea unei *mame*, *prietene*, *profesoare*, a cuiva care să aibă grijă de el, să-l iubească și să-l dorească, să-l scape de frustrările adunate de prea mult timp.

Cu alte cuvinte, când energia primară nu este concentrată asupra persoanei noastre – spre a ne rezolva propriile probleme sau a ne atinge propriile visuri și planuri –, tindem să-l facem pe partener responsabil de fericirea sau nefericirea noastră. Este un drum cu multe eșecuri, amăgiri și

dureri. Asta înseamnă că uneori ai nevoie să înveți, ca femeie sau ca bărbat, să *nu sari în ajutorul celuilalt*. E greu, știu. Dar, dacă nu o faci, te amăgești.

Uneori, pur și simplu, nu trebuie să faci *nimic*. Și asta nu demonstrează că nu-ți pasă sau ești egoist, ci, dimpotrivă, e o dovadă de iubire profundă, matură. Şi cu atât mai dificilă când ai exersat mult timp controlul asupra celuilalt; când te-ai înfuriat mereu pe celălalt pentru că i-ai oferit ajutorul, chiar înainte să ți-l ceară, iar el nu a fost *recunoscător*.

Când partenerul se confruntă cu dificultățile, vulnerabilitățile lui, a fi alături de el înseamnă să-i respecți efortul și să-l lași să-și rezolve singur problemele; să-ți înfrânezi tendința de a-i sări în ajutor, de a-l salva. Nu-ţi interpreta gestul de a-i da spațiu ca să-și rezolve problemele drept răceală și indiferență, ci ca gest de maturitate. Înseamnă să-i dai posibilitatea să se vadă pe el însuşi și să constate ce are de făcut. Nu să faci munca în locul lui. Pentru că, de fapt – oricât ți-ai dori, „în numele iubirii“ etc. –, nici nu poți. E drumul lui, iar tu îi eşti alături, însă ai, pe de altă parte, drumul tău. Asta înseamnă o iubire matură: relația între doi adulți conştienți.

O relație este un organism viu care evoluează, crește. Se transformă. Da, inevitabil, ne transformăm alături de partener. Avem nevoie de timp, de experiențe de viață comune ca să-l cunoaștem și să ne cunoască. Interesant este că, la începutul relației, e vorba mai mult despre proiecțiile noastre, despre noi decât despre celălalt. Ne plac sau ne displac acele lucruri legate de partener care spun ceva despre *noi*: compatibilități, valori comune, provocări ale creșterii și dezvoltării în cuplu. Doi oameni într-un proces de reîntregire și împlinire personală… Însă, pentru a înțelege mai bine relația, avem nevoie să-i înțelegem și etapele: cum evoluează ea, de la momentele de îndrăgostire la cele de criză, de ruptură, apoi de recâştigare a încrederii, a siguranței. Și nu vorbim despre un drum al perfecțiunii, cum ar putea crede cei ce resping ideea cunoașterii în cuplu. Ci de un drum al regăsirii personale alături de omul din viața noastră, în cuplu. Și nu numai atât: la asta se adaugă serviciul şi (sau) relația cu copiii. Apoi, relațiile cu prietenii – sau pasiunile – sunt căi profunde de cunoaștere. Însă cuplul oferă o cunoaștere unică. Depindem unul de celălalt într-un fel atât de profund și de diferit de toate celelalte aspecte ale vieții noastre! Acesta e și motivul pentru care viața noastră erotică este atât de valoroasă.

Mă întorc la filme: ați văzut, poate, *American Beauty* (1999), un film cu Annette Bening și Kevin Spacey, un cuplu distant, fiecare partener având propriile lui fantezii și evadări din nefericirea pe care o trăiesc de prea mult timp. Și-au pierdut de ani buni încrederea și au renunțat la efortul de a se reapropia. Sau alt film, de o tristețe dureroasă, însă atât de real, *Blue Valentine* (2010), cu Michelle Williams și Ryan Gosling, povestea unui cuplu care nu-și poate depăși momentele de criză și nu acceptă nevoia de a evolua pentru a putea rămâne în relație. Când ești îndrăgostit, simți că ești în stare de orice – și ai face orice pentru relație –, însă, când vine greul, lucrurile nu mai sunt atât de clare și nu mai par atât de simple. Ruptura pare de nereparat, iar schimbarea, și mai puțin posibilă. A da vina pe celălalt pare cel mai logic lucru pe care-l poți face. A simți că *așa a fost să fie* devine un soi de neputință şi resemnare, ca și cum nu stă în puterea noastră să ne schimbăm. Ca un copil care se așteaptă ca totul să fie ușor și lin… „Unde este iubirea atunci?“ te poți întreba.

Sau impresionantul film *Brokeback Mountain* (2005), cu Heath Ledger și Jake Gyllenhaal, povestea de iubire a doi bărbați care se confruntă cu prejudecățile lor, dar și ale locului – cu temeri, îndoieli și nevoia lor profundă de dragoste și atașament. O iubire trăită mai mult în dorință și mai puțin în viața reală, de zi cu zi.

Ori filmul italian *Perfetti sconosciuti* / *Complet străini* (2016): şapte prieteni iau cina împreună – trei cupluri, plus cineva fără partener. Fiind prieteni vechi și vorbind despre trădare, iau decizia ca în timpul cinei să lase telefoanele la vedere, așa încât toate SMS-urile și apelurile să poată fi citite și auzite de toți. Pentru că nu au *secrete* unul față de celălalt, sunt *prieteni*! Unul dintre personaje s-a opus întru câtva, dar în final a cedat și el. La sfârşit, s-a dovedit cel mai onest dintre ei. Descoperi trei cupluri cu secrete, trădări, infidelitate, minciună, rupturi dureroase și în cuplu, și între *prieteni.* Mi-a lăsat un gust amar filmul, mai ales că actorii au mizat pe autenticitate – jocul lor îți reamintește cât de greu se construiește încrederea și cât de ușor o poți pierde. Câte minciuni își spun oamenii și cum îi despart și îndepărtează secretele. Relațiile lor, bune în aparență, ascundeau multă superficialitate, falsitate, insecuritate și neîncredere. *Suntem atât de fragili* – este o replică de la finalul filmului. Da, suntem atât de fragili și atât de ușor

putem să ne îndepărtăm unul de celălalt în momentele de nesiguranță și criză! Iluziile și neașteptarea unui astfel de moment fac ca reacțiile noastre să fie și mai nepotrivite pentru fiecare și pentru cuplu.

Cât de greu ne este să trăim împreună în siguranță! Fiecare cuplu pe care l-am întâlnit a avut propriile lui provocări și greutăți. *Maturitatea* înseamnă să știm că vor fi și astfel de momente şi să le primim cu curiozitate și înțelepciune, nu să rămânem asemenea personajelor din cele trei filme: înfrânți. Să avem puterea de a sesiza ruptura, distanța și să ne reapropiem înainte de a se produce sfâşieri de nereparat.

„Te iubesc, dar nu mai sunt îndrăgostit de tine“

Cât de des n-ai simțit că îți iubești partenerul, dar s-a pierdut dorința, atracția, admirația – că te-ai plictisit, că te irită ce spune sau cum vorbește, că nu ştii dacă vei putea sta alături de el tot restul vieții, fiindu-vă bine împreună? Că nu mai este dragostea pe care ai trăit-o cândva… că ai îndoieli asupra sentimentelor tale pentru el. Ce este, în fapt, iubirea? Sunt clipele în care erai îndrăgostit de ea (de el)? Şi simţeai că pluteşti de fericire?

„Nu mai este ca la început, am momente în care mă irită aproape tot ce face! O iubesc, dar nu mai sunt îndrăgostit de ea, nu mă mai atrage.“

Cuplurile pe care le-am întâlnit povestesc despre aceleași momente frumoase, *speciale*, dar și despre aceleași greutăți. În fond, au aceleași întrebări esențiale. S-au îndrăgostit, după care, neașteptat și dureros, au urmat certurile, deziluzia, îndoiala, apoi înțelegerea și un alt fel de apropiere. Unii s-au certat abia după doi-trei ani de când s-au îndrăgostit, alții – aproape imediat. Pentru unii dificultăţile, certurile, răceala, distanța au durat puțin, pentru alții – aproape o viață. Unii au luat-o de la capăt în speranța unui partener mai *bun*, mai *potrivit*, însă au fost la fel de dezamăgiți și s-au resemnat. Mulți și-ar fi dorit să știe mai multe despre cuplu și relații înainte de a avea greutăți, să aibă modele, să ceară ajutor, să aibă cu cine vorbi, să primească un sfat bun.

CE AŞTEPŢI ACUM DE LA RELAŢIA TA? Ceea ce desparte multe cupluri sunt iluziile, convingerile și așteptările prea mari asupra relației și partenerului. Relaţia (căsnicia) și partenerul par că *trebuie să ofere totul* (reperul fiind: cum te simți alături de celălalt). Ca și cum partenerul este sursa fericirii și bunăstării tale.

O idee atât de străină de complexitatea vieții de cuplu! În realitate, cuplul are o viață a lui, crește, evoluează. Fiecare dintre noi trece prin aceste etape. Depinde de cum înțelegem etapele și cum le depășim. Iubirea este o alegere, mai ales atunci când ceea ce simțim față de partener și relație sunt sentimente de furie, dezamăgire, neîncredere, tristețe, plictiseală.

• *Romantismul sau perioada de îndrăgostire*. Este perioada de început, de curtare, în care partenerul pare să fie *perfect*, fără defecte sau, chiar dacă-i observi defectele, îți par adorabile. Viața alături de el pare spectaculoasă, te simți atât de bine în preajma lui, o energie minunată te cuprinde. În realitate, este perioada în care îți proiectezi permanent nevoile asupra partenerului, fără să-ţi dai seama de acest lucru. Ești îndrăgostit și îți dorești o viață trăită cu acest sentiment. Pentru unele cupluri perioada romantică durează între şase luni și doi-trei ani.

• *Deziluzia și lupta pentru putere*. Iluziile se risipesc, începi să-l cunoști pe cel de care te-ai îndrăgostit cu toate defectele sale. Începi să fii din ce în ce mai atent și vigilent la defectele partenerului, te simți dezamăgit de el. *Promisiunea perfecţiunii* se spulberă încetul cu încetul. *Lumea de miere este pe sfârșite*, te simți încă îndrăgostit, dar simți și dezamăgire: nu este ce-a fost, nu e așa cum ai crezut... Te simți nesigur de relație, ai îndoieli și simţi nevoia să te aperi: este momentul în care intri în lupta pentru putere.

Dai vina pe partener și speri ca el să se schimbe. Asta pare să fie *soluţia* la nefericirea ta. Orice relație cu atașament trece printr-o *luptă pentru putere* – important este s-o conştientizezi și să ieși din ea. Apar criticile, reproșurile, judecata, manipularea, atacul, retragerea, răceala, anxietatea, furia. Cei doi ori rămân în relație și se rănesc unul pe celălalt pentru că nu înțeleg ce li se întâmplă, ori aleg să se despartă, cu speranța că vor întâlni un partener *mai bun*, *mai iubitor*.

• *Conștientizarea și înțelegerea*. Este etapa în care partenerii ajung să înțeleagă de ce s-au rănit unul pe celălalt, să-și asume propriile greșeli și

defecte. Își cer iertare și reconstruiesc relația asumat, conștient. Au depășit etapa *tu ești de vină, tu trebuie să te schimbi*! Înțeleg cum trecutul le-a influențat modul de a reacţiona în situațiile de nesiguranță și aleg să nu-și mai atace partenerul. Se reapropie – cu respectul și înțelegerea diferențelor de gen și a nevoii de autonomie și de intimitate.

• *Crizele și greutățile cuplului.* Orice cuplu trece și prin momente critice: infertilitate, boala unui copil, pierderea locului de muncă, plecarea copiilor de acasă sau alte evenimente externe care pun o mare presiune pe cuplu. Felul în care facem față stresului depinde și de gradul de siguranță și de sprijin pe care ni-l dă partenerul. În vremuri grele avem nevoie de și mai multă grijă pentru relație.

• *Iubirea matură, frumoasă, satisfăcătoare.* Momentele de criză îi ajută pe mulți să evolueze, să aibă în final mai multă încredere în relație și partener: *Partenerul e acolo pentru noi. Iar noi îi suntem alături.* Ajungem să iubim cu maturitate, frumos, realist, cu tandrețe, cu un amestec de înțelepciune și pasiune. Vă doresc să ajungeți în acest punct al relației: să iubiți frumos, responsabil și matur, cu pasiune și, mai ales, cu realism.

Când un bărbat și o femeie se întâlnesc și se îndrăgostesc, totul pare *un vis* și nici unul nu-și imaginează că omul de lângă el va fi și cel față de care va simți furie, dezamăgire, tristețe, plictiseală. Viața unui cuplu are evoluția și momentele ei. Unii se îndrăgostesc și au o relație frumoasă mult timp, fără certuri sau tensiuni majore, dar venirea pe lume a unui copil le tulbură liniștea; alții au tensiuni încă de la începutul relației. Alte cupluri aleg, din frică și obișnuință, o relație distantă, nesatisfăcătoare. De ce ne rănim unul pe celălalt, deși ne iubim și dorim să ne fie bine? De ce simțim la un moment dat că ne irită partenerul? Că ne enervează, ne dezamăgește, ne produce durere sau ne face să ne simțim nesiguri? O trăire care ne displace profund: „Nu este așa cum mi-am imaginat că va fi.“ Partenerul ne critică, sau devine indiferent și rece, distant? Ori permanent nemulțumit de noi și de relație? Sau, și mai dureros, deși noi credeam că avem o relație bună, ne dăm seama că partenerul are o relație cu altcineva, emoțională sau sexuală? Că ne-a înșelat… Că ne-a trădat… Astfel că ne pierdem încrederea în el, în noi, în relație. Să nu mai amintim de relațiile care devin abuzive.

Cum își dă seama un cuplu
că este într-o luptă pentru putere?

Ei bine, îşi dă seama *când unul din cei doi începe să dea vina pe partener*, de obicei în momente de nesiguranță și pierdere a încrederii. *El*, celălalt, trebuie să se schimbe pentru binele, satisfacția mea și a cuplului. *El* greșește, el nu este iubitor, înțelegător, atent, afectuos, și așa pot să-mi justific lipsa de afecțiune și iubire: pentru că celălalt este rece și critic, eu nu pot să fiu afectuos. Și ambii parteneri sfârșesc prin a-și exprima nevoile într-un fel care duce la certuri, reproșuri, defensivitate și neasumare. Cu așteptarea ca *celălalt* să se schimbe.

Ambii se simt neascultați, neînțeleși, adună furie, resentimente, dezamăgiri. Cel care evita până acum rezolvarea problemelor își dorește implicarea, iar cel care simțea că dă prea mult renunță să mai ofere, se retrage și alege tăcerea. Sau ambii devin critici și, la un moment dat, renunță și devin indiferenți. Alții aleg controlul, posesivitatea, tot ca formă de apărare. În toate cazurile, nu-și mai cer iertare, pentru că au convingerea că partenerul este de vină, *el* a rănit. Conflictele însă nu se rezolvă, iar amândoi vor sfârși prin a se certa mereu pe aceleași teme.

CÂND ESTE MOMENTUL SĂ CEREŢI AJUTOR ȘI SĂ RECUNOAȘTEŢI CĂ SUNTEŢI ÎNTR-UN MOMENT DE CRIZĂ SAU LUPTĂ PENTRU PUTERE?

• Ați devenit indiferenți unul față de celălalt. Fără grijă și preocupare pentru ce simte și cum se simte partenerul. Trăiți cu distanță între voi și răceală, fără să vă daţi atenție. Gesturile simple nu mai există: nu-l mai suni în timpul zilei, nu-i mai faci o surpriză plăcută. Nu-i mai spui *te iubesc* zilnic sau cel puțin de câteva ori pe săptămână.

• Ești reactiv – percepi mesajele partenerului ca pe niște atacuri personale. Îţi petreci mult timp gândindu-te la cât de rău te-a rănit celălalt. Adesea te observi judecându-ți partenerul și îți este greu să te mai deschizi, să fiți din nou apropiați. Ți-ai pierdut încrederea în partener.

• Observi că nu mai ești apreciat, astfel că nici tu nu mai ai cuvinte frumoase pentru partener. Lipsește bucuria zilnică în doi. Nu-i mai

mulțumești celuilalt pentru ceea ce primești. Crezi că ți se cuvine sau că nu merită să-i spui *mulţumesc* pentru *fleacuri*. Nu mai depui efort pentru relație și partener.

• Reacționezi cu critică și respingere când ai o nemulțumire față de partener. Sau prin tăcere, evitarea confruntărilor ori defensivitate. Ai convingerea că adesea sau de cele mai multe ori *tu* ai dreptate, și partenerul tău greșește.

• Îți este greu sau aproape imposibil să-i ceri iertare partenerului: crezi că *el* trebuie să-şi ceară iertare. Te înfurie faptul că aproape niciodată, sau foarte rar, partenerul tău își cere iertare, iar atunci când o face simți că nu este sincer.

• Vă certați din *nimicuri* aproape zilnic, certurile escaladează și vă spuneți lucruri grele, care vă rănesc. Vă certați pe aceleași subiecte, și certurile se sfârșesc doar pentru că unul renunță sau cedează, dar problema nu e rezolvată și simțiți dezamăgire, frustrare sau resentimente.

• Ai convingerea că partenerul este *problema* și te aștepți ca el să se schimbe pentru ca relația să funcționeze. Dai vina pe el pentru problemele din cuplu.

• Crezi că diferențele dintre femei și bărbați nu sunt reale și ţi-e greu să înțelegi că partenerul (partenera) e diferit (diferită) de tine.

• Viața voastră sexuală este aproape inexistentă. Rareori mai faceți dragoste, și atunci sexul este fără pasiune, nesatisfăcător. Dorința sexuală a scăzut de la o vreme cel puțin pentru unul din parteneri. Sau doar unul din parteneri inițiază apropierea fizică, celălalt acceptă sau respinge. Nevoile sexuale depind de *dispoziţia* partenerului.

• Ai resentimente și simți furie față de partener, nu-l poți ierta pentru ceva ce a spus sau a făcut, astfel că te-ai simțit rănit. Ți-ai pierdut încrederea în el și în cuplu. Te protejezi, te aperi de el, nu mai ești atât de deschis cum erai altădată.

• Rar mai faceți lucruri împreună, în cuplu. Aproape tot timpul sunteți cu copiii, cu prietenii sau familia. Sunteţi binedispuși doar când plecaţi împreună în vacanță, departe de casă.

• Flirtezi cu alte femei (alţi bărbați) sau ai un prieten de sex opus care e confesorul tău. Ești infidel (infidelă) emoțional. Te dezvălui altcuiva:

emoțional, ești atașat de o altă persoană de sex opus. Cauți atenția altor persoane de sex opus, ai nevoie de validarea lor. Sau cauţi experiențe de infidelitate sexuală.

• Ţi-ai pierdut aprecierea și respectul pentru partener. Nimic din ce face nu este pe placul tău sau ești atent doar la lucrurile care nu merg bine. Ești critic, ai convingerea că tu ai dreptate și că celălalt greșește.

• Stai mai mult la muncă sau ieşi cu prietenii – ca să nu fii acasă. Îți eviți partenerul. Ajungeți să vă certați sau să simțiți că nu puteți face ceva împreună fără să vă răniți unul pe celălalt.

• Ai fantezii despre o altă viață, cu un alt partener, unul *perfect*. Care, bineînțeles, te va înțelege și iubi așa cum ai tu nevoie. Simți că te țin în loc copiii și aștepți momentul când vor pleca de acasă și vei fi liber.

• Ți-ai pierdut speranța și încrederea în căsătorie. Ai convingerea că toate relațiile sunt proaste sau foarte proaste și că nu este nimic de făcut în privinţa asta. Cine spune că este fericit în cuplu minte, de fapt. Toate relațiile eșuează.

DE CE NE RĂNIM UNUL PE CELĂLALT? Fiecare cuplu are povestea lui. Ceea ce au în comun însă sunt momentele de criză, de durere, momentele în care partenerii se rănesc. Ar putea un cuplu să evite durerea? Ar putea cei doi să evite să se rănească unul pe celălalt? Nu cred. Cred că, inevitabil, apropierea atât de mare, dorințele și așteptările, nevoia de a fi iubit a fiecăruia scoate la suprafață durerile și nevoile nesatisfăcute din trecut. Odată cu durerea se activează și mecanismele noastre de apărare. Incompatibilitățile, diferențele de gen, de valori, de stil de viață și, mai ales, experiențele din trecut – toate fac cu atât mai dificilă înțelegerea celuilalt. Orice cuplu retrăiește durerile din relațiile trecute și nevindecate, din relația cu părinţii, ba retrăieşte şi felul în care au trăit părinţii iubirea. Toate ne influențează. Depinde însă cum iese cuplul din această etapă de criză. Cum reușeşte să treacă dincolo de interpretări, judecăți, atac, în formele lor atât de complexe și diferite: respingere sexuală, neimplicare, lipsa afecțiunii.

Cu toții avem felul nostru de apărare. Atunci când trăim o amenințare, un pericol, nu ne mai simțim în siguranță alături de partener. Ceva din felul lui de a fi ne trezește nesiguranța și ne apărăm. De exemplu: adesea facem față insecurității personale prin strategia de a căuta mereu să avem dreptate, să

fim critici, să reproșăm, să-l *corectăm* pe partener. Ceea ce se ascunde în spatele acestor mecanisme este însă o uriașă nevoie de apreciere și validare. În cuplu, partenerii trebuie să învețe să ceară direct, nu prin pedeapsă: „Mă simt respins (respinsă), nedorit (nedorită).“ Sau alt mecanism de apărare: celălalt simte că partenerul este aidoma mamei sau tatălui lui în momentele cele mai proaste. Dar nu vrem să auzim *te porţi ca maică-ta* sau *ești rece și distant ca taică-tu*! Așadar, trist, dar adevărat, omul cel mai iubit și prețuit poate deveni coșmarul vieții noastre.

CUM SĂ NU NE MAI RĂNIM UNUL PE CELĂLALT? Primul pas este *să ne asumăm responsabilitatea momentului dificil din relaţie*. Greu lucru, cu siguranță, mai ales că este nevoie să fi depășit etapa învinovăţirii partenerului. Ce proiectezi asupra lui? Te simți criticat când de fapt tu ești cel care respinge și se simte nesigur? Sau eviți conflictele, dar rămâi cu resentimente și furie și-l pedepsești pe partener prin retragerea afecțiunii? Nu e uşor să-ţi asumi responsabilitatea și, cu atât mai mult, să faci diferența între interpretările tale și intențiile reale ale partenerului. Crezi că știi care i-au fost intențiile, fără să fi vorbit însă direct cu el.

Negociază cu emoțiile tale: adesea ele sunt trăiri legate de interpretările tale, nu de realitatea partenerului. Te ajută să te reîntorci la ce ai nevoie, ce-ți lipsește, ce-ai vrea să primești. Și la ce dai în relație. Onest. *Să te reîntorci la tine.* În loc să-l analizezi pe partener, analizează-te pe tine, reflectează asupra ta. Când ești atent la celălalt, îți distragi atenția de la tine și de la ce se întâmplă, de fapt, cu tine.

Ce anume din trecutul tău aduci în relaţie, rănindu-ți partenerul? Ne rănim partenerul când simțim durere și ne apărăm. Cum te aperi? Care sunt punctele tale sensibile? În momentele de nesiguranță și de pierdere a încrederii, se reactivează vulnerabilitățile dobândite în trecut: neîncrederea, suspiciunea, teama de abandon, convingerea că nu vei fi iubit așa cum ai avea nevoie, frica de confruntare, nevoia exagerată de atenție și validare, teama că nu ești suficient de bun. *Nevoile tale neîmplinite din copilărie au devenit sensibilităţi, dureri* la care ești foarte reactiv, și atunci devii critic, rece, te retragi, nu mai poţi să-ți asumi nimic, dai vina pe celălalt. Interpretezi și judeci ce face sau spune partenerul.

De exemplu, teama de abandon, nevoia de atenție, nesiguranța te fac să menții relații emoționale cu persoane de sex opus. Partenerul simte nesiguranță, la rându-i, adesea neștiind imediat care e sursa ei. Tu îi spui „Suntem doar prieteni“, însă e vorba de flirt, nevoie de atenție și validare. Și, bineînțeles, îți justifici gestul: „Păi dacă nu pot vorbi cu soţul meu lucruri atât de intime… E mai închis în el și nu-i interesat de subiectele mele de discuţie.“

Ai nevoie să mergi la rădăcina problemei. Ce anume din trecutul tău te-a durut atât de mult, încât ți-ai dezvoltat aceste strategii de apărare? E un proces de lungă durată, poate dura ani întregi să conștientizezi acel ceva din trecutul tău care te face să te simți iritat de lucruri, adesea, simple, mărunte – cum ar fi faptul că partenerul tău este mai dezordonat sau că lasă patul nefăcut. Ori că, atunci când e îngrijorat, se închide în el pentru o perioadă și are nevoie de un răgaz ca să se deschidă din nou. Sau sentimentul răcelii: ai cumva puține amintiri din copilărie în care să fi trăit alături de părinții tăi afecțiunea fizică? („Nu-mi aduc aminte să mă fi mângâiat sau îmbrăţișat mama și tatăl meu… Acum îmi e greu să mă apropii de soţul meu, mai ales când avem probleme. Mă irită şi când vine el spre mine.“)

Fii atent la ce simte și îți spune partenerul. Fără să fii reactiv. Fără judecată și fără a lăsa mintea să preia controlul prin variile scenarii și gânduri pe care le produce, ca mecanism de apărare. Ascultă-l fără să-ți asculți propria minte. Vei observa că, dincolo de reacțiile lui, se află o durere, o nesiguranță, o nevoie. Și, dacă renunți la reactivitate, partenerul se apropie și îți va vorbi din ce în ce mai direct despre ce-l doare, fără să se mai apere, pentru că se va simți în siguranță. Spune-i apoi ce ai înțeles tu din ce ți-a spus: „Te-am simţit tare tensionată și înţeleg din ce-mi spui că ești îngrijorată de discuţia cu șeful tău, de mâine. Ce ţi-ai dori (ce pot) să fac pentru tine? Ai vrea să ne plimbăm, sau să te ţin în braţe? Vrei să vorbim despre discuţia ta de mâine?“ În momentele dificile, siguranța și încrederea sunt esențiale. Să reacționăm în așa fel încât partenerul să se simtă protejat și să aibă încredere. Să poată fi vulnerabil fără să se simtă atacat, neînțeles, respins sau abandonat. Și, când nu ne reușește asta, să reparăm ruptura cât de repede posibil. În cuplu, timpul nu rezolvă problemele; dimpotrivă, pe multe le amplifică.

De ce are nevoie partenerul și îi lipsește? De ce ai tu nevoie și îţi lipsește? Problemele devin mult mai greu de rezolvat când aprecierea, afecțiunea sau atenția lipsesc. Ne este mai ușor să evoluăm, să ne înțelegem trecutul când nu suntem atacați sau când nu suntem ignorați de partener. Iar când suntem atenți la lucrurile drăguțe pe care le facem și le spunem pentru partener – atunci depășim mai repede și cu mai puțină durere momentele grele.

Şi dacă el (ea) nu vrea să se schimbe? O situație frecventă este cea în care doar unul din parteneri este dispus la schimbare, celălalt nu: „De ce tot eu să mă schimb?“ sau „După tot ce-am făcut pentru relaţie, tot eu trebuie să depun efort? M-am săturat!“.

Este firesc să simți asta.Ți-e greu și te doare. Însă singura cale de evoluție și creștere personală este propriul efort de reflecție și de transformare. De cele mai multe ori, renunțarea la reactivitate – nu mai critici, nu te mai închizi, nu mai faci reproșuri și nu mai ești distant – îl va face pe partener să se simtă în siguranță, să se reapropie. Și, da, va depune și el un efort pentru binele tău și al relației. Nu e însă niciodată un scenariu cert: se poate întâmpla la fel de bine ca partenerul să nu-și dorească acest lucru, în ciuda faptului că te-ai schimbat. Este alegerea lui. Pe tine însă efortul de transformare deja te-a ajutat și își va produce efectele în viitor – îți vei alege altfel partenerul și vei rezolva mai înțelept și cu mai multe resurse dificultățile în cuplu. Asta însă nu înseamnă să nu-ți exprimi nemulțumirile sau disconfortul atunci când le trăiești: dar cu responsabilitate, fără ostilitate.

Lupta pentru putere este o etapă în viața fiecărui cuplu, prima etapă de după îndrăgostire. Poate fi o perioadă lungă și dificilă. Din păcate, sunt cupluri care nu depășesc această etapă dureroasă – de neîncredere și nesiguranță, de deconectare. Altele o depășesc, ambii parteneri înțeleg ce se întâmplă sau s-a întâmplat între ei și fac efortul să renunțe la reactivitate, relația devenind din ce în ce mai asumată. Oricând însă pot reapărea recăderi, momente de criză sau luptă pentru putere, deconectare, de obicei când apare un stres extern. Dar cuplul – deja călit, trecut cu bine de un astfel de hop – depășește mult mai ușor momentul de criză.

Lupta pentru putere este cu atât mai dificilă cu cât trecutul vostru este mai dificil, adică aţi trăit situaţii de abuz, abandon sau respingere, critică. Dar în cuplu aveți șansa evoluției personale. Când depuneţi efortul de a răspunde nevoilor sănătoase ale partenerului, deși tocmai aici aveţi cea mai mare rezistență, ceva din voi se va completa, întregi. E miracolul și frumusețea iubirii.

Încrederea și povestea vieţii noastre

Încrederea în cuplu, în partener ne dă un sentiment de siguranță, și asta ne ajută să ne bucurăm și să fim prezenți, să facem față stresului de zi cu zi și să nu avem impresia că suntem singuri. Ne dă imboldul să evoluăm și să pornim pe un drum care să ne împlinească, în acord cu propriile noastre valori de viață. Simțim că trăim în siguranță când suntem ascultați, înțeleși, când găsim alinare și confort emoțional la partener, când suntem iertați şi iertăm ori de câte ori rănim sau ne simțim răniți de partener. Frica de respingere sau abandon e domolită sau, dacă apare, știm că partenerul e lângă noi, ca să ne reasigure. Încredere înseamnă că, atunci când trecem printr-o durere sau avem o dificultate, un impas, o problemă, putem vorbi cu partenerul, nu ne izolăm – dar nici nu-l atacăm sau criticăm.

Evident, nu se întâmplă întotdeauna așa: ai putea spune că ai încercat să vorbești cu partenerul, dar până la urmă ai renunțat. Ți-ai pierdut încrederea că poți vorbi și că el te poate asculta și înțelege. Și chiar așa este! Însă, uneori, putem rezolva o problemă urmând alte căi. Spre exemplu, vorbind *altfel* decât de obicei. Înţelegând cum contribuim noi: ce anume din ce facem îi dă partenerului un sentiment de neîncredere, astfel că-i este greu să nu fie reactiv? Ce anume îl face să nu ne poată auzi dincolo de judecățile minții? Reactivitatea noastră (şi a lui) are legătură cu trecutul și este unul dintre motivele pentru care avem nevoie să ne reîntoarcem spre trecut. Să ne înțelegem propria poveste. Și apoi pe a partenerului.

DISTORSIUNILE TRECUTULUI ŞI ÎNCREDEREA ÎN PARTENER. Când ai încredere în partener, îi interpretezi comportamentul ca determinat de cele mai bune intenții, iar micile greșeli, frecușurile zilnice sunt depășite cu ușurință. Însă, dacă încrederea lipsește – din cauza trecutului personal sau a unor evenimente nerezolvate în relație –, atunci cel mai probabil vei avea tendința de a interpreta distorsionat tot ceea ce face, cu multe

interpretări și judecăți prin prisma comportamentelor trecute. Greșelile minore devin catastrofale, și iertarea – dificilă. Încrederea, în schimb, te face să ceri ajutorul, să fii vulnerabil, să nu-ţi fie frică de intimitate și apropiere, să depinzi de partener.

ÎNCREDEREA SE CONSTRUIEŞTE PRIN ÎNŢELEGERE, EMPATIE. Încrederea are la bază empatia: sentimentul că cel de lângă tine te ascultă, te înțelege, te simte. Poți fi empatic când înțelegi povestea din spatele comportamentului celuilalt. Când îi înțelegi intențiile, fără să judeci.

Mintea noastră evaluează, interpretează mai ales în situații neplăcute, ea revine la ceea ce a *înţeles* din experiențele trecute – ca formă de apărare. Argumentarea, perfecționismul, atenția față de greșelile celuilalt, convingerea că ai dreptate sau retragerea afecțiunii sunt trăite ca neîncredere. Avem nevoie, ori de câte ori trăim un disconfort, să ne facem înțeleși: „Sunt îngrijorată pentru proiect și mă simt agitată și neliniștită, te rog să mă înţelegi. Am nevoie să stai tu cu copiii în seara asta." În loc de așteptări neîmpărtășite. La polul opus, dacă partenerul va înțelege pe cont propriu că ai o problemă și că, sub presiunea timpului, devii irascibilă și impulsivă, atunci este foarte probabil să interpreteze personal comportamentul tău. De aceea, împărtășește – cu tot efortul pe care-l presupune să spui ce ți se întâmplă și de ce ai nevoie. Concret. În cuvinte simple.

Încredere înseamnă iertare și repararea relaţiei

Una dintre cele mai valoroase experiențe ale cuplurilor cu o viață bună și de lungă durată este iertarea. Nu trebuie să rămână probleme nerezolvate în prezent, lucruri nespuse. Nu trebuie amânat, pentru că „oricum ajungem să ne certăm". Atunci când îți este greu și rănești, privește-te cu compasiune, repară ori de câte ori ai rănit, învață să ierți. Resentimentele, furia, judecățile duc la distanțare și, în timp, rup relația. Multe cupluri ajung în momentul în care își dau seama ce distanță enormă s-a instalat deja în cuplu. Vă este greu să vorbiți acum despre un subiect penibil? Alegeți un interval de timp și solicitați-i partenerului un moment în care să vă asculte.

Un exercițiu valoros pe care-l puteți face împreună este să vă ascultați timp de zece minute, fără întreruperi, sfaturi, critică sau orice altceva simțiți nevoia să faceți. Doar să ascultați durerea celui de lângă voi. Și abia apoi să vorbiți. Iar experiența să fie reciprocă. Vă recomand exercițiul mai ales în cazul subiectelor dificile, pe care în trecut nu le-ați depășit și ați sfârșit prin a vă răni. Da, e nevoie de timp ca să recapeți încrederea odată ce ai pierdut-o. Important e să ai curajul să te deschizi fără să fii rănit, să devii vulnerabil și să fii ascultat, văzut și înțeles. Apoi priviți-vă în ochi timp de cinci minute fără să vă vorbiți. Vedeţi-vă dincolo de frici, dincolo de ce a construit mintea și vă îndepărtează unul de celălalt.

CUM ÎȚI POȚI MENȚINE ȘI CONSTRUI ÎNCREDEREA ZI DE ZI?

• *Fii deschis și dezvăluie-te.* Cel mai adesea primești ceea ce dai. E un principiu cât se poate de simplu, care-l va face și pe partener să-ți dezvăluie lucruri dificile pentru el sau secrete greu de rostit, să simtă că poate vorbi cu tine. Și niciodată (niciodată!) nu lăsa chestiunile dificile nediscutate.

• *Luaţi decizii amândoi și împărţiţi puterea în cuplu.* Când faci alegeri și iei decizii, iar partenerul îți acceptă decizia, simți că are încredere în tine. Așadar esenţiale sunt relația și cum se simte partenerul, nu conținutul deciziei. Nu uita asta! Poate că filmul X nu a fost cel mai potrivit pentru tine, dar timpul petrecut în cuplu este extrem de valoros.

• *Ţine-ţi promisiunile*. Gesturi mici care contează când vine vorba de încredere: dacă spui că faci azi piața, atunci e bine să te ții de cuvânt. Prea multele sau desele încălcări ale promisiunilor îl vor face pe celălalt să-și piardă încrederea. Din lucruri mărunte. Sigur, nu e vorba de rigiditate. Suntem oameni, uneori uităm, dar o promisiune e totuşi o promisiune. De pildă, punctualitatea: ţi-e greu să ai încredere într-un om care întârzie mereu, simţi că nu poţi conta pe el.

• *Evită secretele inutile*. Am văzut multe cupluri în care unul din parteneri omitea să spună sau să împărtășească lucruri, deseori neimportante, dar cu impact asupra relației. Și așa, fără rost, s-a ajuns la rupturi majore. Sau minciuna: este tot o trădare și distruge încrederea. Cu atât mai mult dacă aveți în trecut experiențe de trădare sau de distrugere a încrederii. Te caută fosta iubită? Este bine să știe asta și jumătatea ta.

• *Fii loial.* Înseamnă să aperi interesele partenerului de viață, mai ales în public sau față de familie. Dacă e vorba de un subiect cu care tu nu ești de acord, discutați într-un moment potrivit. Voi doi, şi atât. Și cu grijă! Dacă începi să te gândești deja cum ai proceda tu mai corect decât partenerul, ei bine, şi asta e tot o distrugere a încrederii.

• *Detaliile și nimicurile contează*. Încrederea se distruge sau se construiește prin gesturi mici, în interacțiunile zilnice. Gesturile mărunte, zilnice, de atenție, de recunoștință: să spui *mulţumesc*, să observi când celălalt este obosit sau neliniștit, să știi că-l irită să lași cana de cafea pe măsuța din dormitor și să-ți pese – toate contează. Multe cupluri ajung să se certe din nimicuri, și fiecare simte că nu e important pentru partener pentru că acesta nu e *atent*.

• *Spune întotdeauna adevărul.* Asta nu înseamnă sinceritate 100%. Ai observat că partenerul s-a îngrășat sau se îmbracă cum nu-ți place și simți nevoia să-l *înveţi*, să-l *repari*, să-l *îndrumi*? Sinceritatea absolută nu ajută, dimpotrivă, e vorba doar de judecăți fără rost. Însă, în cazul subiectelor importante, întotdeauna adevărul este cea mai bună cale de apropiere. Chiar și adevărul care doare, cum este infidelitatea. Și nu uita: minciunile mici produc distanțe uriașe.

• *Înţelepciunea împărţită.* Când el reacționează nepotrivit, tu fii înțeleaptă. Și invers. Simțim încredere atunci când nu suntem pedepsiți pentru că am reacționat prost, din oboseală sau stres. Când suntem acceptați cu imperfecțiunile noastre, cu greșeli și neputințe.

• *Să fii ceea ce ești, nu să pari ceea ce nu ești.* Când unul din parteneri, în public sau în familie, vorbește despre cum de fapt *nu* este el în realitate, neîncrederea apare cu uşurință. Un om în care ai încredere este un om onest şi congruent cu sine.

• *Încrederea în tine îi dă siguranţă partenerului tău.* Nesiguranța constantă, îndoiala, îi dă celuilalt un sentiment de neîncredere. Cum pot avea încredere că sunt iubit și că pot conta pe cel de lângă mine când acesta nu are încredere în el însuşi? Partenerul tău are nevoie să simtă că îl alegi pe el nu din frică sau neputință, ci din admirație, respect, prețuire, din iubire adâncă și adevărată.

Trădarea încrederii poate fi şi profundă, poate trece dincolo de momentele zilnice tensionate, de rupturi, de faptul că ai fost prea obosit sau stresat ca să observi că partenerul se simte trist ori îngrijorat. Trădările din infidelitate emoțională sau sexuală – pentru că mai ales despre ele vorbesc – sunt deseori trăite ca traumă; în astfel de cazuri aveți nevoie de sprijin, uneori de psihoterapie, pentru a depăși criza și a vă recâștiga, treptat, încrederea. O altă trădare profundă e cea din lipsă de loialitate: partenerul continuă să fie loial familiei de origine, e încă nedesprins de părinți și neautonom.

Cum să purtăm o conversaţie dificilă în cuplu

Avem în cuplu, cum e de altfel firesc, multe discuții dificile sau nemulțumiri zilnice. Celălalt a uitat să cumpere ceva ce l-ai rugat, ceva important pentru tine. Sau lasă vasele murdare, nespălate, deși ați vorbit despre asta de o mie de ori. Fiecare cuplu are propriile lui nemulțumiri ori momente de iritare, dar și subiecte dificile, dureroase, care se sfârșesc prin certuri, reproșuri, retragerea afecţiunii sau critică. Din păcate, unele cupluri aleg să nu mai discute subiectele dificile pentru a evita o nouă ceartă și o nouă distanțare, ce poate însemna zile de supărări și frustrare. Pentru armonia și echilibrul unui cuplu, avem nevoie să știm cum să răspundem și nemulțumirilor zilnice, minore, dar și problemelor de substanţă, în cazul conversațiilor dificile, fără să le *băgăm sub preș*.

Dacă formaţi un cuplu motivat și vă doriți ca relația voastră să fie diferită, ca certurile și supărările să nu mai fie copleșitoare și dureroase, puteți folosi instrumentele pe care vi le propun mai jos. Învățați să vorbiți *altfel*, să vă exprimați *altfel* nemulțumirile. Conflictele ar trebui să vă apropie și să vă ajute să evoluați, să vă cunoașteți mai profund, mai atent. În cuplu, conflictele sunt cea mai bună ocazie – deși poate nu așa pare – de a rezolva problemele din trecut.

Când evitați conflictele sau răspundeți tensiunilor prin certuri și supărări, prin învinovățirea partenerului, de fapt evitați să vă rezolvați propriile dureri din trecut sau din relațiile anterioare. Durerile voastre vă vor răni și veți reacționa într-un mod care-l va răni și pe partener. Eşti îngrijorat, iar

tendința e să te închizi în sine, să nu mai fii prezent pentru partener. Astfel că celălalt va interpreta într-un anumit mod (deseori eronat!) comportamentul pentru simplul fapt că nu are de unde să știe, nu poate *ghici*, ce ţi se întâmplă și, în consecință, nici nu va ști cum să-ţi fie alături. Fiecare interpretează prin prisma propriilor experiențe și, când vei reîncepe să vorbeşti despre tine, vei avea surpriza să observi că ai gândit foarte diferit de cum a gândit partenerul aceeași realitate.

CARE SUNT PAŞII PE CARE-I POŢI FACE? Să fii conştient de faptul că o relaţie bună, apropiată, de încredere înseamnă și să-ţi asumi disconfortul și neplăcerea unor discuţii dificile. Să nu fugi de ele. Pare mai comod să spui despre celălalt că este *egoist*, *agresiv* sau că *te-a dezamăgit* decât să vorbești cu el despre ce se întâmplă între voi. Cu toții împărtășim teama de a nu fi răniți în relații. A da vina pe partener, a-l ataca prin reproșuri, critic, sau a fi defensiv este o cale ușoară, desigur, însă una care împovărează o relație, nicidecum nu apropie doi oameni. De ce dăm vina pe celălalt? Pentru că, în majoritatea cazurilor, ne este greu să înțelegem și să acceptăm faptul că, invariabil, și noi avem o contribuție. Într-un conflict sunt *întotdeauna* doi.

E nevoie *să negociezi cu emoţiile* tale – adică să nu spui celuilalt tot ce simți –, pentru că emoțiile nu sunt realitatea, sunt doar rezultatul propriilor noastre judecăți și interpretări. Unii spun că s-au *săturat* să spună mereu ce simt fără ca cel de alături să le răspundă. Însă ce înseamnă *să spui ce simți*? Este un sfat atât de des întâlnit când vine vorba despre relații: *Spune ce simţi!* Oare? Despre asta e vorba? Asta-i soluția magică a relațiilor bune? Judecățile și interpretările au legătură cu toate experiențele tale de viață de până acum. Când spui *mă simt rănit sau dezamăgit*, e vorba de o paletă de gânduri și emoții care nu au întotdeauna legătură cu fapte reale sau prezente. Sunt interpretările tale, judecățile a ceea ce crezi tu că înseamnă comportamentul celuilalt. De fapt, spunând ce simţi, *judeci intenţiile*, *comportamentul celuilalt*. Şi cel mai adesea le distorsionezi în raport cu realitatea celui de lângă tine. O eroare frecventă în relații este convingerea că *ştii care sunt intenţiile din spatele comportamentului celuilalt.*

Multe relații eșuează, sau mulți rămân în relații proaste, resemnați, fără să schimbe mai nimic: relații distante, reci sau superficiale, în care intră

multă precauție și judecată. Sau relații încheiate cu numeroase lucruri nespuse ori neclarificate; sau încheiate cu multe critici, jigniri, injurii, reproșuri. Celălalt a fost de vină! Fără să se dea atenţie contribuţiei proprii la acest rezultat. Fără responsabilitatea relației. Aproape întotdeauna *avem o contribuţie* în relaţia cu celălalt. Iar maturitatea și sănătatea emoțională a unui om se vede în sănătatea relațiilor cu familia, prietenii și colegii.

Mulți dintre noi avem nevoie să învățăm ce înseamnă o relație bună și, mai ales, cum să reacţionăm în momentele dificile fără să rănim, fără să simțim că suntem răniți sau că nevoile noastre nu contează. Este una dintre cele mai valoroase abilități de care avem nevoie. Presupune flexibilitate şi o bună toleranță la disconfort, precum şi atenție la perspectiva celuilalt.

Cum închei o relație când am ajuns să înțeleg că avem valori diferite și celălalt are un comportament care mă rănește, sau când aş vrea să vorbesc și despre nevoile mele, pentru că simt că sunt ignorate? Am întâlnit multe cupluri în care unul din parteneri, în sfârșit, a spus ce l-a deranjat, l-a rănit sau i-a lipsit după mulți ani – ca să constate cu surprindere că celălalt habar nu avea despre ce era vorba: „Dar nu știai cât de rănit eram?“ sau „Nu ai văzut cât de nefericită eram?“. Iată că nu…

Sunt și cupluri care au aceleași subiecte de ceartă, cei doi sfârșind mereu prin a se răni unul pe altul. Subiecte deja cronicizate. Subiecte pe care, cu timpul, încep să le evite de teama conflictului: „Simt furie și dezamăgire pe de-o parte, și pe de altă parte amân momentul în care să-i spun, pentru că mi-e greu.“ Mulți dintre noi avem momente când ne este greu să vorbim sau o facem într-un mod care rănește – şi atunci renunțăm, astfel că rămânem cu prea multe lucruri nespuse și neclarificate. A avea o conversație dificilă este un disconfort pe care mulți îl evită, în ciuda faptului că tânjesc după relațiile din fanteziile și dorințele lor.

EVITAȚI SAU ÎNFRUNTAȚI O DISCUȚIE DIFICILĂ? *Evitarea* sau *înfruntarea* sunt cele mai frecvente moduri de a reacționa în situații dificile. Ambele însă par să nu ducă la un rezultat bun. Dacă evit, cum bine se ştie, problema rămâne și adesea se amplifică. Dacă o înfrunt, risc să rănesc sau să pierd relația: să fiu atacat în mod agresiv, să mi se vorbească urât, să fiu jignit, criticat.

Care sunt opţiunile? Aveți nevoie de sfaturi mai bune decât *spune ce simţi*, *o să fie bine* sau *fii și tu diplomat, vezi cum vorbești*. Discuțiile dificile înseamnă uneori să închei o relație care nu este în acord cu valorile tale – să pui limite clare și ferme. Sau marchează un moment în care ai nevoie să crești, să evoluezi. În disconfortul acelor discuţii, îți vezi neputințele, limitele, fricile, nesiguranțele și judecățile. Inflexibilitatea minții tale. Dacă ai onestitatea să te uiți cu sinceritate la tine, discuțiile dificile și conflictele reprezintă unele dintre cele mai valoroase momente de creștere și evoluție. Atunci te vezi pe tine însuţi şi vezi, de fapt, tot ceea ce te ține departe de viața împlinită după care tânjești.

*

Când asculți povestea unei experiențe concrete de nemulțumire într-un cuplu, cu greu poți să dai o sentință: pare că amândoi partenerii au dreptate. Fiecare este la fel de convingător când îşi împărtăşeşte propria insatisfacţie sau durere. Au amândoi dreptate? Sau nici unul? După care vine întrebarea firească: ce s-a întâmplat, de fapt, de ambii au trăit și simțit atât de diferit?! Uneori ai impresia că vorbesc despre două vieți paralele, fără tangenţă una cu alta.

Am observat în nenumărate cupluri cât de uimiți sunt partenerii când ajung să discute, să se asculte și să exploreze cu curiozitate perspectiva celuilalt. Mulți își dau seama că ceea ce gândeau *nu* era întreaga realitate, că partenerul lor are propria-i realitate și perspectivă. Și, sigur, regretă că n-au vorbit în acest fel mult mai devreme. Diferențele de opinii – *cumpărăm canapeaua, sau mergem în vacanţă în Grecia?* – nu sunt un lucru rău, însă, cu siguranță, nu trebuie să ducă la discuţii grele, cu certuri, supărări și reproșuri.

DE CE ARGUMENTAŢI ÎN LOC SĂ-L ASCULTAŢI PE CELĂLALT? Adesea, în multe cupluri, prima reacție este de a veni cu un răspuns rațional, logic, cu argumente. Partenerul îți spune ceva, și nici nu apucă să termine ce avea de comunicat că-l întrerupi și îți exprimi direct argumentele. Ai gândit *din mers* în timp ce el vorbea, ai evaluat, ai analizat și ai tras propriile tale concluzii. De ce? Simplu, pentru că în adâncul sufletului tu crezi că celălalt este de vină și greşeşte. Argumentele au scopul

de a-l *educa*, de a-l învăța cum stau, de fapt, lucrurile. Și persiști în ideea că argumentele îl vor schimba. Păguboasă abordare, pentru că amândoi o să vă simțiți neauziți și neînțeleși.

Te-ai întrebat însă de ce întotdeauna *celălalt* este cel *egoist, obsedat de control* sau *iraţional*? E greu de admis, însă tu fugi de tine și ai iluzia că-l poţi controla pe celălalt cu *argumente*. De ce nu te socoteşti pe tine responsabil? Pentru că povestea despre tine însuţi are sens pentru tine. *Nu* pentru partener. Când argumentezi însă, nu ai șansa să înveți cum este celălalt, să-l cunoști, să-i înțelegi povestea. Doar tragi concluzii despre el. Comunicarea subiectelor dificile pe e-mail, prin SMS-uri, la telefon – fără să-l vezi pe cel de lângă tine în față, să-i simți trăirile, să empatizezi cu el – duce la și mai multe rupturi și neînțelegeri, la și mai multe *concluzii* despre partener. Desigur, și, atunci când tu te deschizi – poate cu greutate –, iar cel de lângă tine nu te face să simți că te-a ascultat, este la fel de dureros.

DE CE POVEŞTILE ACELUIAŞI EVENIMENT SUNT ATÂT DE DIFERITE? Trecutul ne-a creat certitudini. „Parcă nu vorbim despre același lucru“, observă și simt multe cupluri. Modul în care înțelegem, judecăm sau interpretăm realitatea este un proces construit conștient, dar şi, mai ales, inconștient, bazat pe experiențele noastre trecute. Fiecare dintre noi are acces la alte informații, ce ne modelează felul în care gândim. Și adesea el devine rigid: *Așa stau lucrurile*. Avem propriile noastre *reguli* și ne construim *certitudini*, adică nu-l mai privim pe celălalt cu curiozitate și înțelegere, ci prin prisma propriilor noastre *adevăruri* și *verdict*e: „Nu este bine să ceri ajutorul pentru că pari slab și neajutorat“, sau „Dacă nu gândim la fel înseamnă că nu mă apreciezi și respecţi“, sau „Mă simt prost când îmi exprim emoţiile, pentru că, dacă le exprim, voi fi rănit și judecat“, sau „Femeile sunt egoiste și dependente“, sau „Bărbaţii sunt insensibili și incapabili să iubească cu adevărat, vor doar să ai grijă de ei“.

Fiecare convingere puternică este influențată de trecutul nostru, astfel că ajungem să credem din răsputeri că aşa stau lucrurile. Dar aceste convingeri se structurează într-un set de vulnerabilități, fie că vorbim de abandon, abuz, subjugare, îndreptățire sau deprivare. Îl *vedem* pe celălalt, iar el ne *vede* pe noi prin oglinda propriilor gânduri, convingeri și judecăți. În

concluzie, interpretăm ceea ce simțim, vedem, auzim și dăm acestor lucruri o semnificație: a noastră, în funcție de *certitudinile* pe care deja le avem.

Observăm lucruri diferite: ea este atentă la cum arată fructele, el este atent la faptul că are de spălat mașina. E doar un exemplu simplu, însă grăitor: aplicăm regulile noastre implicit aşa-ziselor intenții ale celuilalt. Așadar ea este enervantă pentru că o preocupă cum arată fructele, el este un egoist pentru că se gândește numai la el și mașina lui. În conflict însă, e esențial să verbalizăm explicit aceste reguli sau convingeri, astfel încât să poată fi înțelese, descifrate: „Când tu alegi să pleci să-ţi speli mașina, în loc să stai cu noi, eu mă gândesc că nu-ţi pasă de mine și că ești egoist. Aș fi vrut să-mi spui care e planul tău pentru azi, eu mă așteptam să stăm împreună“ sau „Când tu îmi spui cum sunt fructele și că unul e stricat, eu simt că mă critici și ești nemulţumită de cum am făcut piaţa. Mi-aş dori să vezi că am depus un efort și să-l apreciezi“.

ÎN LOC DE ARGUMENTE, DE CINE ARE DREPTATE ŞI A CUI REALITATE ESTE CORECTĂ, ALEGEŢI ASCULTAREA ŞI CURIOZITATEA. Certitudinile blochează înțelegerea reală, autentică a celuilalt, în timp ce curiozitatea apropie. În loc de „numai la el se gândește“ sau „e mereu nemulţumită de ce fac şi nerecunoscătoare“, mai bine ascult povestea celuilalt, fără să fiu atent la ce gândesc eu, să-l întrerup, să trag concluzii, să-mi caut argumente, să mă apăr. Și, ascultând, să înțeleg și regulile sau convingerile celuilalt, nevoile lui. Pentru că *nu* sunt adevăruri, sunt nevoi și convingeri.

De ce a fost nemulțumită soția pentru un fruct stricat? Pentru că, în trecutul ei, *greșeala* fructului stricat era aspru pedepsită. Era inacceptabil să greșești și, mai mult decât atât, *trebuia* să-ţi arăţi aprecierea doar când celălalt *merita* și făcuse ceva deosebit. Pentru ea, a face piața e ceva normal, ce nu *merită* apreciere, iar vigilența la greșeala celuilalt e forma prin care, în trecut, părinții ei se conectau emoțional cu ea – când îi arătau ce a greșit, ca *să se corecteze*.

Ce înseamnă povestea soțului? Cel mai probabil, în trecut a trăit furia lipsei de apreciere: părinții considerau că li se cuvine ca el să facă lucruri pentru ei, să fie un *băiat bun*, *să nu supere*, și, când alegea să facă ceva pentru el, actul era privit ca o rebeliune, o răzvrătire.

Înseamnă că întâlnirea între cei doi are un rost: le reactivează rănile din trecut pentru ca fiecare să şi le vindece prin efortul ambilor. Ea fiind atentă la ce a făcut soțul ei, fiind recunoscătoare pentru *lucruri mărunte*, fără vigilență faţă de *greșeli și imperfecţiuni* – și așa perfecționismul ei se vindecă. Soțul ei exprimând direct ce vrea („Vreau să merg să spăl mașina“) sau cerând să fie apreciat și punând limite: „Mă doare când aud numai nemulţumiri din partea ta și nici o apreciere.“ Așa, patternul lui de subjugare are șanse să se vindece. În acest fel, relația lor cu ei înşişi și, implicit, cea de cuplu devin mai autentice, mai oneste și apropiate. Și amândoi se vor simți văzuți, ascultaţi, înțeleși.

ÎN LOC DE ORI CA EA, ORI CA EL, POVESTEA VOASTRĂ. Nu este nevoie să *cedezi* în favoarea celuilalt, nici să-ţi impui viziunea și perspectiva ta, ci să îmbrățişezi și să îmbrățișați amândoi ambele povești – nevoile și durerile fiecăruia. Dar, foarte important, fără să vă prefaceţi. Nu merge. La fel cum nu funcționează nici părerea că *ambele perspective sunt adevărate*. Ce e important cu adevărat este ca amândoi să înțelegeți că ceea ce simțiți și aveți nevoie contează. Contează că ai nevoie să fii apreciat şi să fii văzut, contează nevoia de a-l auzi pe cel de lângă tine, care să fie deschis cu tine. Contează să împărtășiți: doar așa vă veți simți apropiați unul de celălalt. Și iată că atunci contează tot mai puțin cine are dreptate: vă înțelegeți și sunteți mai atenți unul la celălalt. Ceea ce chiar contează!

DAR DACĂ AUD ADESEA EU CHIAR AM DREPTATE, ŞI EL (EA) GREŞEŞTE? Subiectul conversaţiei e altul: anume cum se simte fiecare, ce înseamnă pentru fiecare o situație sau alta. Și vine tot pe fondul trecutului. De exemplu, soțul tău vrea să meargă de două ori pe săptămână la înot. Pare un lucru corect și pare că are dreptate când își afirmă ferm nevoia de-a avea timpul lui liber. Mesajul lui: „Ea ar trebui să înţeleagă că am dreptate, că ea e absurdă, că e mult prea dependentă de mine – și asta nu e bine, am dreptate, nu-i aşa?“ Eşti tentat să-i dai dreptate. Lucrurile însă nu sunt atât de simple: sunt multe de explorat în această situație. Nesiguranța, disconfortul există deja în relație. Poate că el rareori are vreo inițiativă pentru relație sau rareori se apropie emoțional de parteneră, ea ducând

munca în relație. Ea își dăruieşte mai tot timpul familiei, celorlalți și cu greu sau cu mare disconfort reușește să mai aibă timp pentru ea.

Cu alte cuvinte, el se simte *sufocat*, *controlat*, și înotul este spațiul lui de *libertate*; ea se simte singură, nedorită, trăind alături de un partener care nu vrea să petreacă timp cu ea. Trecutul fiecăruia le-a influențat felul în care reacționează când celălalt face ceva și, bazându-se pe ce *simt*, judecă *realitatea*: „Dacă așa simt înseamnă că asta-i realitatea!“

Ce poate să vă ajute? Să vă spuneți povestea și, mai ales, ce se află în spatele ei. Pentru el, care a trăit cu un tată rece și distant emoțional și o mamă protectoare și anxioasă, probabil că sportul era singura lui evadare și conectare cu el și nevoile lui. Percepe emoțiile soției, ca și pe ale mamei în trecut, drept o amenințare; se simte vinovat, responsabil și se apără prin detașare de ea. În cazul ei, pe de altă parte, experiența alături de părinți nu a învățat-o să fie autonomă, să se simtă bine singură – a trăit mereu abandonul, sentimentul că nu poate conta emoțional pe ei, și acum, când soțul ei vrea să meargă la înot, resimte abandonul din trecut și devine critică și cicălitoare.

JUDECĂŢILE DESPRE INTENŢIILE PARTENERULUI SUNT ADESEA GREŞITE. Judecăm intențiile celuilalt prin impactul pe care-l are comportamentul lui asupra noastră. Însă impactul vorbește despre *noi* și mai puțin despre el. Ne simțim, ca femei, rănite, dezamăgite, neînțelese, și atunci ne gândim că el a avut intenţia sau a *știut* că ne rănește, că *nu-i pasă de cum ne simţim*. Gândurile sunt automate şi tragem concluzii imediat din cauza vulnerabilităților noastre. Ne gândim la ce e mai rău, ca o formă de protecție la amenințare și pericol. Spre exemplu: în loc să te gândești că partenerul a uitat să cumpere detergent pentru că era îngrijorat și, pur și simplu, a uitat, te gândești că nu-i pasă de tine. Iar aici este vorba de încredere. Când ai încredere, îți este mai ușor să judeci altfel intenția gesturilor partenerului: mai puțin aspru. Oricum, nu ca pe un atac la persoană, nu ca ceva voit. Dacă însă ați ajuns în etapa de *care pe care*, atunci lucrurile sunt mult mai profunde. Nu despre *detergent* e vorba!

O altă cauză este că percepem intențiile celuilalt în alb și negru, iar pe noi ne percepem mult mai generoși decât suntem în realitate. Cu toții avem momentele noastre de egoism. Oamenii nu sunt *ori răi, ori buni* tot timpul.

Poți să ai bune intenții, dar celălalt să perceapă lucrurile diferit: „Am întârziat pentru că am vrut să merg la piaţă să cumpăr merele tale preferate, însă tu te-ai înfuriat teribil pentru că am ajuns acasă mai târziu. Mi se pare nedrept!“ Practic, ajungi să-ți percepi gândurile și interpretările ca *ipoteze*, nu ca *realităţi*: „Este egoist și nu-i pasă de mine, cu toate că știe că-l așteptam de mult timp.“ Asta în loc să exprimi impactul pe care gestul celuilalt l-a avut asupra ta, fără să pretinzi că nu ai judecat: „M-a neliniștit întârzierea ta și, cu cât trecea timpul și mă gândeam că nu-ţi pasă de mine, cu atât deveneam mai furioasă!“

Ce este important de reținut: amândoi au o contribuție. Lui îi este greu să spună ce face pentru că, din cauza trecutului, vede gestul partenerei drept unul de control, ceea ce îl irită („nu trebuie să dau socoteală nimănui“), în timp ce asta o face pe ea să-și reactiveze abandonul („nu-i pasă cum mă simt“). Se întâmplă mai tot timpul pentru că *uităm* să spunem ce simțim, ce ne-am dorit și care ne-au fost intențiile. Într-un cuplu, fiecare trebuie să-și exprime *iertarea* dacă – desigur, fără intenție – l-a rănit pe partener: „Înţeleg acum că te-am rănit, când ai intrat în casă, eu eram furioasă și te-am repezit, în timp ce tu abia așteptai să mă vezi“; sau: „Înţeleg acum că te rănește faptul că nu vorbesc cu tine, că nu-ți răspund la telefon când suntem supărați, deși știu că asta te liniștește.“

În relația de cuplu nu există nici *victime*, nici *călăi*. Ambii contribuie, mai mult sau mai puțin, la rupturi. Victimizarea și blamarea celuilalt sunt forme de neasumare a responsabilității. Ne este mai ușor să-l vedem pe partener *responsabil* decât să ne privim pe noi. Ne este frică, rușine. Ne e greu să ne vedem vulnerabili și imperfecți – și așteptăm puterea şi perfecțiunea din altă parte, nu de la noi. „Dacă el s-ar schimba!“ este cel mai frecvent mesaj pe care-l aud de la cuplurile venite la terapie. Cu gândul ascuns că cineva îl va *repara* pe partener, iar viața va fi simplă și frumoasă; că el, partenerul, are nevoie de o intuiţie, de un *insight* – și încă unul destul de rapid –, și apoi totul se va așeza: relația va fi mai bună (fără vreun efort zilnic) şi va dura mult timp. Știu că o să descurajez mulți cititori, dar *nu există soluţii rapide*. Nu. Viața de cuplu este o călătorie, cum bine se spune, în primul rând a ta cu tine, și apoi cu celălalt. Un efort comun pentru tot restul vieții voastre.

EMOȚIILE ŞI TRĂIRILE SUNT INIMA CONVERSAȚIILOR DIFICILE, IAR ASUMAREA LOR DE CĂTRE FIECARE DIN PARTENERI ESTE CALEA APROPIERII ŞI ÎNŢELEGERII. Emoțiile vorbesc despre tine. Despre cum ai trăit un gest, un cuvânt. Emoțiile îți aparţin și în momentul în care îți asumi trăirile, fără să dai vina sau să-l acuzi pe partener. Este pasul prin care îți recâștigi controlul asupra vieții tale. Scapi de rolul de victimă, de neputință sau furie. Sunt atâtea lucruri pe care le poți face pentru *tine* și pentru *voi.*

Problemele nerezolvate din relațiile romantice anterioare sau din relația prezentă reapar în conversațiile dificile cu și mai multă forță. Certuri din nimicuri: „nu ai cumpărat fructele bune“, „ai lăsat vasele nespălate“, „ai uitat de întâlnirea noastră“, în timpul cărora nu-l mai poți auzi pe celălalt, îl poți doar judeca. A asculta înseamnă să fii atent la cel de lângă tine; însă, când emoțiile tale sunt intense, degeaba vorbește celălalt – tu ești atent numai la ce simți și gândești tu. El nu mai e acolo pentru tine, e doar o oglindă a ceea ce simți. O astfel de discuție îşi pierde direcţia, tensiunea crește și unul (sau amândoi) evită să spună de fapt ce-l doare. În consecință, rămâne o discuție superficială, sterilă, de formă, dar cu dureri și frustrări tot mai intense, mai aprige. O bombă cu ceas: „Este un subiect despre care nu putem discuta fără să ne certăm rău de tot – și pe urmă nu ne mai vorbim zile în șir…“

ŞTIM CE SIMŢIM DE FAPT? Să ştii ce simți nu e un lucru atât de simplu pe cât pare. Adesea, ceea ce simt partenerii dintr-un cuplu sunt trăiri izvorâte din judecăți, și nu din ce se află la bază, anume emoția care exprimă o nevoie. Iar asta blochează accesul la nevoie și la satisfacerea ei. Furia resimțită de femeia iritată de întârzierea soțului ei are legătură cu toate judecățile acelei femei despre el. Însă în profunzime e o frică intensă de singurătate. Dacă rămâne la discuții și certuri despre *întârzieri* și *cumpărături,* ea își distrage atenția de la ce i-ar da siguranță, de la nevoile ei reale. La fel și soțul femeii: dacă rămâne furios și nervos pe soția lui, *care vrea să controleze totul*, atunci pierde șansa de a se privi cu adevărat pe el însuși. În realitate, de cele mai multe ori nu știm ce simțim. Emoțiile intense, menținute de convingeri adânci, pot bloca alte emoții, mai profunde; izvorâte din nevoile profunde.

Ascundem emoții în judecăți, interpretări, rezolvări de probleme. „Niciodată nu ești atent la mine“, spre exemplu, ascunde teama că *nimeni nu mă va iubi așa cum am nevoie*, vulnerabilitatea la deprivare. „Te porţi cu mine ca și cum aș fi un copil“ poate ascunde frica de respingere – *nu sunt suficient de bun pentru tine.* Să ştii ce simți este, de fapt, un proces și, cu cât ești mai atent, mai prezent, cu atât îți va fi mai ușor să-l înțelegi. Să *te* înțelegi. Alte exemple: dorința sexuală scăzută înseamnă o frică de intimitate, o teamă de a nu fi rănit, dezamăgit. Apropierea fizică, atât de intimă, te sperie, și atunci te ascunzi în spatele unor convingeri – în cazul femeii: „Sexul nu este pentru mine, e doar plăcerea lui. Eu am nevoie de afecţiune.“

Înainte să spui cum te simţi*, negociază cu emoţiile tale.* Pune-ţi întrebări: Care este povestea pe care a creat-o mintea ta ca să se apere? Care este nevoia ta emoțională neîmplinită? Când asculți și povestea celuilalt – anume ce impact are comportamentul tău asupra lui, ce simte și gândește el –, asta schimbă ceea ce simți tu? De ce? Pentru că propriile tale convingeri privind intențiile celuilalt își pierd rigiditatea. Devii empatic. Empatia este esențială în viața de cuplu: să-l simți pe partener, și el să se simtă văzut, ascultat, înțeles. Atunci te vei simți și tu văzut, ascultat, pentru că renunțați să vă apărați unul de celălalt. Cu cât vă vindecați mai mult rănile, cu atât deveniți mai autentici: două suflete care își găsesc mângâierea, liniștea și alinarea unul în brațele celuilalt. Și așa conștientizați cum contribuiţi fiecare la întărirea mecanismelor de apărare ale partenerului de viață: felul în care reacționezi când te simți rănit îi întărește celuilalt mecanismul de apărare, astfel că devine reactiv și, mai grav, îți menține și ție reactivitatea. Un cerc vicios. Unul din voi – sau, de ce nu, ambii! – poate opri ciclul pedepsei și durerii. Dobândind claritate și înțelepciune.

A FI EMOŢIONALI, REACTIVI, ŞI A VĂ EXPRIMA EMOŢIILE SUNT DOUĂ LUCRURI DIFERITE. Să exprimați ceea ce simțiți cu calm, şi nu emoțional, este o cale de apropiere. Când sunteți emoționali, vă aflaţi într-un moment de judecată: mintea este extrem de activă și nu e în contact cu emoțiile profunde, intense. Când spui: „Mă simt dezamăgită că ai uitat de întâlnirea noastră și cred că nu ai respect pentru mine“, crezând că ai spus ce simți, de fapt nu faci altceva decât să-ți exprimi reactivitatea. Dacă ai

exprima însă emoția profundă, intensă, adâncă, spunând ceva de genul: „Mă simt respinsă și mi-e teamă că nu pot conta de fapt pe tine, şi asta mă doare şi rănește. Mi-e tare greu să-ţi spun asta privindu-te în ochi, pentru că mi-e teamă de cum vei reacţiona. Am învăţat să atac și apoi să fug când mă simt rănită. Discuţiile dificile au fost mereu evitate și ascunse în familia noastră. Nu vorbeam despre probleme, fiecare suferea în tăcere, simţeam că este ceva, simţeam mereu tensiune, dar rămânea nespusă, neexprimată", ai dovedi că înțelegi ce trăiești și împărtășești ce simți, iar celălalt nu se va mai simți atacat și judecat, ci va simți compasiune și se va apropia de tine. Îți împărtășești durerea, și el ți-o va alina.

Ce simți și ce faci tu sunt despre tine. Ce simte și face el sunt despre el. Reîntoarcerea la voi înseamnă să fii atentă la tine, îl loc să te pierzi în a-l analiza și judeca pe celălalt. Să fii atentă la ceea ce este dincolo de judecată.

NU JUDECA EMOŢIILE CELUILALT. Dacă partenerul – femeia, să zicem – îți spune „Mă simt rănită", nu reacționa prin mesaje de evaluare a emoției: „Ești tu prea sensibilă și exagerezi!" Stabiliți o regulă simplă: când exprimați emoții, ascultați *fără judecată* şi rezolvați problema numai după ce sunteți amândoi liniștiți și v-ați simțit ascultați. Și mai ales evitați ceea ce li se întâmplă multor cupluri: „Spun ce simt, și asta duce la o ceartă îngrozitoare." Când exprimați ce simțiți, evitați blamarea celuilalt, altfel acesta va deveni reactiv. Dacă spui: „Mă simt dezamăgită (sau rănită)" și în ton se simte acuzația, cel mai probabil partenerul se va simți atacat și cu greu te va mai asculta. Amândoi aveți momente de trăiri intense și este important să le împărtășiți. Fiecare ar trebui să aibă spațiu să exprime ce simte.

Exprimarea emoțiilor este un mare pas spre apropiere: „Nici nu mi-am imaginat că asta simţi tu de fapt, eu credeam altceva, că este un subiect neimportant pentru tine, din moment ce n-ai spus nimic." Este tentant să sari imediat să dregi problemele, fără să asculți și să-ţi exprimi emoțiile. Nu recomand asta. Ascultă ce înseamnă pentru partener ce ai spus sau ai făcut, vezi ce impact a avut, ce a simțit și înțelege-l fără să-l judeci. Când te poți dezvălui și poți fi vulnerabil, iubirea crește.

Sigur, emoțiile și trăirile nu sunt totul într-o relație. Există decizii și alegeri legate de creșterea copilului, există nevoi financiare și profesionale

– şi toate au un impact asupra relației. În toate situațiile însă, *trebuie să te exprimi cu claritate și putere.*

Cum să vă exprimaţi nemulţumirile fără să vă răniţi

În cuplu avem cel puțin două situații de nemulțumiri: una în care trăim un disconfort în afara relației, și alta în care trăim un disconfort în urma a ceva ce a făcut sau a spus partenerul. Siguranța și încrederea reprezintă locul de întâlnire al oricărui cuplu sănătos, spațiul unde avem nevoie să ne regăsim.

NEMULŢUMIRILE DIN AFARA CUPLULUI. NU SUNTEM CITITORI DE GÂNDURI. Pentru unele cupluri, prima situaţie pare a fi mai uşor de înțeles și de trăit în doi. Sigur, sunt parteneri care aleg să nu împărtășească mai nimic din ce se întâmplă cu ei în afară, sau, dimpotrivă, împărtășesc mult prea mult.

De ce nu împărtășesc? Adesea pentru că au fost învățați în trecut să nu vorbească despre necazurile sau stresul lor de zi cu zi. E o experiență specifică mai ales bărbaților. Vine ca o formă de protecție sau din nevoia de a nu părea slabi, vulnerabili: „Trebuie să-mi rezolv singur problemele. De ce să împărtășesc? Oricum nu ajută la nimic." Sau: „De ce s-o mai încarc și pe ea cu problemele mele? Le are pe ale ei."

Cum trăiește însă, în realitate, acest sentiment de stres, de îngrijorare? Se închide, uneori devenind irascibil şi nervos, și e tot mai puțin atent la partener. Cum poate interpreta partenerul acest comportament, mai ales că nu este *cititor de gânduri*? „Nimic nu-i este pe plac. Are ceva cu mine. Este mereu nemulţumit. E rece și distant." Plus alte interpretări pe care le face mintea. Însă, dacă stresul şi îngrijorările i-ar fi împărtășite, ar fi mai ușor și pentru partener să-l înțeleagă și să-i fie alături, să-l sprijine. Adesea, simplul fapt că povestim ce ne frământă ne liniștește. Nici nu e nevoie să primim soluții sau să ne fie rezolvată problema.

Dar se întâmplă uneori ca partenerul să-şi exprime nemulțumirea şi să fie întrerupt: i se dau *soluţii*, e judecat sau criticat. Va alege să nu mai spună nimic, de teama sau de furia criticii şi a intruziunii. Avem nevoie să fim

ascultați, nu judecați, evaluați. Întreruperea este semnul că cel de lângă tine nu ascultă, este atent la el, la ce vrea *el* să spună. Și va trece un timp până când partenerul își va recăpăta încrederea să exprime ce simte, ce gândește, ce-l frământă, iar tu, să-l asculți și înțelegi.

Alteori, celălalt reacţionează nepotrivit chiar și atunci când ne exprimăm o nemulțumire fără legătură directă cu relația. De exemplu, spui că te irită faptul că amicii voștri au fost nepoliticoși, sau că şamponul pe care l-a cumpărat soţul tău n-are nici un miros. Cum crezi că va reacționa partenerul? Personal! Se va simți atacat sau responsabil, vinovat, ca și cum ar fi greșit cu ceva. Vulnerabilitățile se exprimă în toate situațiile. Dacă vulnerabilitatea ta e subjugarea, spre exemplu, te va înfuria mesajul soției, dar nu-i vei spune nimic, pentru că te simți vinovat; pe de altă parte, te vei simți nedreptățit. Faptul că nu spui nimic te va face să-ți menții interpretările și convingerile, aflate adesea departe de ce gândea soția ta. Pentru ea, faptul că și-a exprimat nemulțumirea față de şampon nu este o critică adusă soțului, ci felul în care împărtășește ea orice disconfort. Sigur, dacă ar reînvăța să-şi arate aprecierea pentru ce ai făcut, iar tu îți vei exprima temerile, totul s-ar detensiona repede și eficient: „Când tu spui că nu-ţi place şamponul, mă gândesc că am ales eu prost și ești nemulţumită de mine. Am nevoie să-mi spui că apreciezi ce fac eu pentru casă. Mă înfurie când spui doar ce nu-ţi place.“

Regăsirea în cuplu. Recuperarea din propria noastră istorie de viaţă

Vă propun acum să ne reîntoarcem la rădăcinile rănilor, eșecurilor, conflictelor și a problemelor nerezolvate din relația de cuplu. Să înțelegem de ce unele relații nu merg, pur și simplu, iar altele par imposibile sau ajung în același punct dificil în care ajunsese o relație anterioară. Un partener dintr-un cuplu poate crește până la un punct alături de partenerul care nu e dispus să evolueze sau căruia îi este foarte greu s-o facă, mai ales când refuză ajutorul. Fără efortul schimbării, ne menținem slăbiciunile care ne rănesc și ne împiedică să ne reîntregim, să fim liberi și împliniți. În loc să fim conștienți fiecare de propriile nevoi și vulnerabilități, ne menținem unul altuia vulnerabilitățile, și ele devin din ce în ce mai mari și mai intense.

De exemplu, dacă un partener are o problemă cu organizarea și amână excesiv rezolvarea treburilor casei (plăți de facturi, spălatul hainelor etc.), efectul este menținerea hiperresponsabilizării celuilalt, care își asumă și mai multe în relație (plătește el facturile, pentru că nu vrea să fie tăiat curentul din cauza amânărilor partenerului) şi devine tot mai critic. Așa se întreține o ceartă care poate continua la nesfârșit – sau se poate încheia, fiecare asumându-şi partea lui de schimbare: cel care amână trebuie să înceapă să facă lucrurile la timp, iar cel prea responsabil trebuie să-i dea spațiu să le ducă la bun sfârșit în ritmul lui. Evoluție înseamnă efort individual și un spațiu al transformării personale împreună cu partenerul: *știu că ești acolo și ne reîntâlnim la mijloc de drum*. O relație sănătoasă e un efort comun – și singurul mod în care putem să ne dezvoltăm și să evoluăm autonom.

De exemplu, sentimentul de îndreptățire este menținut și amplificat de un partener neautonom și nesigur. Îndreptățirea va fi din ce în ce mai puternică din cauza modului de funcționare în cuplu. Fără limitele celuilalt, fără a fi

în contact și cu nevoile celuilalt – diferite de ale tale! –, cu greu îți vei recunoaște propriile mecanisme de protecție și vei renunța la ele. Evoluăm în cuplu, în relația cu celălalt, doar cu efortul conștient al amândurora. Doar așa nu vă veți menține și amplifica problemele personale. Este un efort individual, însă alături de celălalt, care depune un efort similar.

Unii ar putea spune: „De ce atâta muncă?!" Iubirea n-ar trebui să fie ceva frumos și simplu? Ei bine, nu. Avem o istorie a relațiilor scurtă, și exercițiul intimității abia acum începem să ni-l asumăm. Este simplu dacă ne uităm la istoria omenirii: siguranța și încrederea sunt un efort colectiv recent; atacul, renunțarea, resemnarea sau evitarea intimității erau soluțiile cele mai la îndemână. Deși tânjim după sentimentul de iubire, suntem prea puțin dispuși să facem acest efort.

Imaginați-vă doi adulți însoţiţi, fiecare, de câte un norișor întunecat prin care își privesc uneori partenerul. Evident, îl văd negru, rece, poate chiar agresiv, neprietenos, un om pe care nu poţi conta, capabil să te rănească ori să te trădeze. Am întâlnit multe femei și mulţi bărbați suferinzi din dragoste, care, deznădăjduiți, dezamăgiți și profund răniți, au ajuns la concluzia că dragostea este o *boală sau o durere*, oricum, ceva imposibil de trăit frumos, și că cei fericiți sunt ori superficiali, ori săraci cu duhul. *Nu*, nu este o boală. Ce ne produce însă suferință este nesiguranța proprie, lipsa noastră de autonomie și, în consecință, *nevoia nesănătoasă de celălalt*: așteptarea ca el să ne crească, să ne valideze, să ne ofere ceea ce noi nu avem, să ne umple un gol, să ne completeze, să ne dea încredere, să ne aline temerile, să ne risipească îndoielile – pentru totdeauna. Iar, când suntem îndrăgostiți, asta se și întâmplă pentru o scurtă perioadă de timp. După care brusc, parcă *din senin*, celălalt este nefericit, apar problemele, nu mai e totul roz. (Deşi procesul, de fapt, nu e deloc brusc, așa cum îl percepem.)

Câte relații fericite de cuplu cunoașteți printre prieteni, cunoștințe, colegi? Una, două, cinci? Răspunsul spune un singur lucru: că nu este ușor să ai o relație bună, de siguranță, încredere și pasiune. Afecțiunea, atenția, bucuria de a trăi în doi par atât de dificil de obținut! Și – trebuie să repet – intimitatea este marea provocare a omului din vremurile noastre. Însă cunoașterea pe care o avem acum ne ajută să ajungem în acel spațiu de siguranță și încredere al unei relații frumoase. Tocmai de aceea este atât de

valoros să te înțelegi pe tine însuţi în relațiile anterioare, chiar dacă acum ești într-o relație stabilă și în mare parte satisfăcătoare. Înțelegerea relaţiilor trecute ne ajută să discernem de ce am fost atrași de un anumit partener, de ce ne rănesc anumite gesturi, de ce reacționăm personal sau eșuăm în relații. Aceste patternuri sunt ca o *hartă încă incompletă și incorectă* a unui teritoriu – propriul nostru sine. Sunt coordonate pe care începem să le explorăm, să le descoperim, să le înțelegem, astfel încât, pas cu pas, să îmbunătățim *harta*, s-o schimbăm ori s-o clarificăm.

Imaginați-vă cum suntem noi într-un cuplu: doi oameni cu două hărți (și teritorii) diferite care trebuie să conviețuiască împreună. Unul nesocoteşte total granițele, celălalt este precaut și le menține întocmai; unul vrea contopire totală, celălalt vrea un spațiu doar pentru el. Avem, altfel spus, povești diferite de viață, experiențe și scenarii diferite despre relații diferite. Da, hărțile noastre mentale despre iubire și cuplu diferă. Cum facem însă să ne fie bine împreună? Cum reuşim să nu menţinem active reacţiile de protecţie faţă de partener? Nu încurajez relațiile fuzionale, simbiotice, în care ne pierdem identitatea. Dimpotrivă, cred că într-un cuplu sănătos are loc clarificarea propriei identități.

Fiecare din parteneri are nevoie să crească, să se maturizeze și să evolueze. Iar, când încă nu ești întregit, aştepţi ca celălalt să-ţi ofere ceea ce tu nu ai de fapt. Ei bine, nu merge aşa. Nu pe termen lung. Erich Fromm, în excepționala lui carte *Arta de a iubi,* vorbește despre această diferență: între a avea nevoie de celălalt și a numi acest lucru iubire – semn al relațiilor simbiotice, dependente, în care ambii parteneri încă nu și-au finalizat dezvoltarea firească – și iubirea matură, reală între doi adulți cu propriile lor identități, siguri pe ei, în contact cu propriile lor nevoi și vulnerabilități. În primul caz, ceva s-a rupt undeva, a rămas neîncheiat. Confuzia cea mai dureroasă este, aşadar, să numeşti *iubire* ceea ce e, de fapt, nevoia de celălalt. De cineva care să te ducă în spate, să te salveze, să te repare, să te reîntregească. Însă el nu poate face asta în locul tău. Suferințele în relația de cuplu provin din această neputință. Amâni și eviți frecvent, îți e frică de înfruntări, ți-e teamă de intimitate – toate sunt exemple de gesturi care sabotează funcționarea relației pe termen lung, în mod satisfăcător pentru amândoi. Și, realist vorbind, nu poţi recupera ani în ore sau zile. Ai nevoie

tot de ani ca să crești, să te dezvolți. Iar cuplul va evolua în ritmul creşterii voastre personale. Adesea, problema apare pentru că habar nu ai ce nu este în regulă sau ce ți se întâmplă. Te uiți la partener și îl vezi ca *sursa problemelor*, sau te uiți la tine și *dai vina pe tine* fără măcar să înțelegi care e adevărul și ce ai de făcut.

Mi-a plăcut mult o secvență din filmul românesc *Love Building*, deja amintit, un film despre realitatea vieții unor cupluri: ce îi ține împreună, ce le este greu să schimbe, cum reacționează în situații stresante. Scena de final, unde sunt prezentate cuplurile, a fost pentru mine relevantă: un cuplu a rămas unit – partenerii și-au unit forțele și au rămas împreună –, altele s-au separat la greu; dar unul dintre cupluri era reprezentat sub forma a doi oameni din care unul îl ducea în spate pe celălalt. Cu siguranță sunt momente în cuplu în care avem nevoie de un astfel de sprijin, mai consistent, din partea celuilalt. Să ne gândim, de exemplu, la cazul depresiei unuia din parteneri: celălalt trebuie „să-l ducă în spate“, deși nevoile lui nu vor fi, o vreme, împlinite. Însă nu în toată relația, sau mai tot timpul, îl putem sprijini astfel pe partenerul incapabil să se maturizeze. Uneori, celălalt refuză să devină autonom și alege relații simbiotice, de dependență. Așa poate da vina pe partener pentru nefericirea și neîmplinirea lui, aşteptând să fie salvat sau vindecat.

CUM TE PROTEJEZI CÂND NU TE SIMŢI ÎN SIGURANŢĂ ÎN RELAŢIA DE CUPLU. Modul în care un adult se protejează în relaţia de cuplu variază în funcție de temperamentul lui, dar și în funcție de experiențele lui de viață. Avem, fiecare dintre noi, mai multe moduri de a ne proteja. În anumite situații te simți vulnerabil, devii anxios și te catastrofezi, în altele controlezi și ești critic, în altele ești punitiv sau te detașezi prin raționalizare și argumentare. Sau te compari și te simți superior, formă de a-ți regla siguranța de sine: *tu ești mai bun decât celălalt*.

Comparația este o formă de protecție, dar a persista în acest mecanism adâncește și amplifică nesiguranța. Ierarhizarea, dorința de a fi cel mai bun, credința că *trebuie* să fii cel mai bun sunt căi sigure către eșecul regăsirii. Suntem ființe unice și avem propriul nostru destin, propria noastră viață, diferită de a celui de lângă noi. Comparația și competiția în cuplu arată doar că transpunem nesiguranța noastră în jocul de putere al cuplului. Puterea în

cuplu înseamnă însă altceva: suntem unul alături de celălalt pe un drum comun și cu scopul de a ne fi bine atât separat, cât şi împreună.

Bine însă nu înseamnă și confortabil. Dați-vă un timp să vă observați. Fiecare dintre noi are o serie de nevoi neîmplinite și, în consecință, o serie de forme de protecție. Avem nevoie de clarificarea și înțelegerea lor pas cu pas. Greutatea vine din faptul că suntem atât de atașați de aceste mecanisme, încât le asociem cu realitatea. Ele *par* realitatea. Așa trebuie să stea lucrurile: *Ceea ce gândesc este real și adevărat.* Nimic mai fals! Ceea ce gândești când ești reactiv este produsul modului de protecție față de disconfort, și nimic mai mult. Gândurile vin și pleacă. Să nu ne identificăm cu ele. Stă în puterea noastră să construim gânduri în acord cu dorințele și valorile noastre: să cred în cuplu, într-o relație bună, să-mi exersez puterea, să fiu perseverent și, cu efort şi încredere, să trăiesc o viață bună. Cu alte cuvinte, *eu aleg* ce gânduri sunt importante și valoroase pentru mine – și acord atenție acelor gânduri, nu gândurilor care mă aruncă în suferințe zadarnice. Vă recomand cărţile Tarei Brach (*Adevăratul refugiu* și *Acceptarea necondiţionată*) pentru a vedea ce înseamnă să ai o relație sănătoasă cu mintea și gândurile tale.

Pe de altă parte, procesul regăsirii este de cele mai multe ori lent şi anevoios: vei înțelege lucruri despre tine și nevoile tale profunde pe care nu trebuie să le confunzi cu mecanismele de protecție exersate în timp. Mai ales în situații de oboseală și stres, mintea te va readuce pe același drum pe care l-a tot exersat, care-i este familiar. Schimbarea vine cu mult disconfort, nu îți va fi mai bine, ci, dimpotrivă, vei simți că te expui la un disconfort din ce în ce mai mare, și tendința firească este să eviți, să amâni, să-ți justifici cu orice argument *logic* renunțarea. De ce ai face ceva care îţi aduce și mai mult disconfort, când tu cauți un *bine*?Aici intervine acea abilitate despre care am mai vorbit: reziliența, autocontrolul, autonomia – cât poți tolera un disconfort, disconfortul unui lucru nou care te va ajuta să te regăsești…

Iată câteva tipuri de protecție:

• *Protecţia prin renunţare*. Reacționezi cu pasivitate și dependență, cu teamă de confruntări și cu tendința de a-l mulțumi pe partener – pentru a evita conflictele. Iei lucrurile așa cum sunt, cu un soi de resemnare și

acceptare, ca și cum relația nu poate fi altfel și este tot ce poți trăi alături de partener. De exemplu, dacă te simți inferior într-un anumit domeniu, în loc să depui un efort pentru a-ți îmbunătăți abilitățile, performanțele, nu faci nimic – preferi să spui că nu ești bun, în loc să înveți sau să-ţi schimbi felul de a reacționa: „Așa sunt eu și nu mă pot schimba." Aud asta adesea în întâlnirile mele cu cuplurile. Sau nu-ţi schimbi jobul din teamă de eșec, teamă de nou sau incertitudine. Te simți neajutorat și resemnat în relația de cuplu și îi permiți partenerului să fie critic, să te devalorizeze și desconsidere, să te controleze, din frică să nu pierzi relația sau din dificultatea de a tolera tensiunea și posibilele conflicte. Frica de pierdere este mult mai mare decât frica de confruntare.

• *Protecţia prin detașare, evitare*. Un alt mod de protecție este prin detașare emoțională de partener: îți suprimi emoțiile de teama de a nu fi vulnerabil. Îți pui o armură, un scut de protecție, îți este greu și neplăcut să simți frică, tristețe, durere, furie. Te simți inconfortabil cu emoțiile tale și ale partenerului, de care vrei să scapi, să fugi, pe care preferi *să nu le mai simţi*. Experiența subiectivă constă în simţământul de gol interior, de singurătate și însingurare. Acolo, în acel spațiu, te simți în siguranță. Folosești ironiile, sarcasmul, cinismul, *glumele* ca formă de protecție, pentru a evita intimitatea și vulnerabilitatea. Te retragi emoțional, te protejezi printr-o așa-zisă independență și alte forme de evadare, cum ar fi jocurile pe calculator, pornografia, alcoolul, cumpărăturile compulsive sau dependența de muncă ori de succes. Cum ai putea să eviţi mai bine conectarea cu tine decât propunându-ţi mereu proiecte noi, performanțe și rezultate deosebite? Ai o scuză acceptabilă. Însă cei care evită și se detașează au frecvent depresii. Mesajul e clar: undeva, profund, trebuie să schimbi ceva; să te oprești; să simți fără să te mai protejezi. Ce ți se poate întâmpla?

E vorba, aşadar, de deconectarea emoțională în relații și fuga în consumul de alcool, fantezii și muncă pentru a-ţi umple golul interior, cu multe momente de deprimare, fiind incapabil să te simți vulnerabil. Depresia este şi ea tot o formă de protecție, de detașare.

Când ai trăit o experiență traumatică, abuzivă, mecanismul de detașare și distanțare de durere a avut o logică: să nu simți toată durerea. Însă el s-a

transferat în multe alte situații de disconfort din viața prezentă, care nu mai sunt traumatizante sau abuzive, dar reactivează durerea din trecut și mecanismele de protecţie în mod automat. Soluţia e să te expui treptat la disconfort și la propriile emoții și trăiri, fără să mai fugi în zona de protecție. Activarea mecanismelor de protecție înseamnă și incapacitatea de a avea deplină încredere în relația cu celălalt, pentru că intimitatea profundă, reală este rară sau cvasiinexistentă. I se asociază plictiseala, irascibilitatea, nervozitatea, lipsa contactului deplin cu experiențele prezente ale vieții de cuplu.

• *Protecţia prin supracompensare*. Te simți inferior, defect, iar mecanismul automat constă în faptul că îți propui să fii perfect, superior celorlalți și partenerului, vrei să impresionezi prin statut sau performanțe, să te arăţi critic, cu reacţii punitive. Ți-e teamă că ceilalți sau/și partenerul te folosesc? – Atunci îi folosești tu pe ei! Te simți intimidat de partener? – Încerci să fii tu cel care domină în relație. Te simți vinovat? – Dai tu vina pe partener, pentru că ţi-e greu să accepți că ai greșit și să-ți ceri iertare.

Comportamentul pasiv-agresiv este tipic în cazul protecţiei prin supracompensare. Pari supus față de partener, dar de fapt simți frustrare și furie și sabotezi relația. Uiți, nu ai inițiative, amâni să faci lucruri pentru partener și relație, te simți controlat și ai tendința de a controla. Ai nevoie de o mare predictibilitate din partea partenerului, de reguli și rutine stricte, și reacționezi intens la orice schimbare a lor. Ai nevoie să fie aproape totul *planificat și organizat*, dar fără vreo conectare la nevoile partenerului şi cu reacții de pedeapsă la adresa lui dacă nu face ce vrei tu și cum vrei tu. Ai momente de impulsivitate sau de toane și *mofturi*: vrei să faci doar ce crezi tu că este bine, limitele celuilalt te irită și te înfurie.

Pentru fiecare dintre aceste tipuri de protecție, vă recomand să reflectați la cum ați învățat și aţi exersat să reacționați astfel. Care sunt primele și cele mai relevante amintiri despre acest tipar de reacție? De exemplu, o femeie și-a reamintit că în adolescență obișnuia să-i domine pe băieți sau pe alte fete, ca formă de protecție a propriei nesiguranțe – și că era foarte critică faţă de prietenele ei din dorința, spunea ea, de a le ajuta să nu mai greșească. Mai spunea că, de teamă să nu se simtă vulnerabilă, la începutul relației cu un bărbat îl respingea „ca să nu par fraieră și ușor de sedus.

Femeia trebuie să controleze bărbatul și să-i dea ce vrea numai după ce el depune un efort, altfel nu te mai respectă“. Nesiguranța și teama de vulnerabilitate erau rezultatul convingerilor promovate de mama ei, care o învățase să se folosească de bărbat și să se joace cu el ca să nu fie rănită. Respectul față de bărbat era perceput ca o formă de slăbiciune. Consecința? O relație de cuplu tensionată, fără afecțiunea pe care și-o dorea, cu multe frustrări și nemulțumiri.

Așa că o altă întrebare valoroasă este: Cum afectează modul în care te protejezi viața ta de cuplu? Ești critic și negativist când te simți nesigur? Cum crezi că este trăit acest lucru de către partener? Sau te detașezi și devii rece și distant? Cum îl afectează pe partener și, implicit, cum te afectează pe tine acest mod de reacție? De exemplu, furia pe care ai simțit-o față de abandonul mamei în copilărie te face să fii sensibil ori de câte ori partenerul nu este disponibil emoțional pentru tine, chiar dacă e obosit, stresat sau îngrijorat de problemele lui personale. Ce faci? Îl pedepsești prin retragerea afecțiunii? Sau îl critici? Ce-ar fi înțelept să faci pentru binele relației (şi al tău)?

Te-ai simțit nesigur și ai ales relația în care ai primit atenție, devenind dependent de celălalt, fără să observi însă și controlul, dominaţia exercitate de partener? Uneori ne este mai ușor să ne observăm viața profesională pentru a ne descifra viața de cuplu (vezi capitolul pe această temă).

CUM SIMŢIŢI DISCONFORTUL ÎN CUPLU? Te simți copleșit și neajutorat în relația cu partenerul. În momentele de vulnerabilitate, de anxietate, de tristețe, gândurile tale devin – fie și dintr-un *nimic* – catastrofale. Atunci ajungeţi, de obicei, la o ceartă teribilă. Te simți îndreptățit să reacționezi astfel. („Tu nu ești niciodată lângă mine când am nevoie de tine. Tu îmi vorbești întotdeauna critic.“) Judecățile tale sunt dictate de emoții puternice, de anxietatea ori frica pe care le trăiești – și cu mare greutate le poți opri și te poți liniști. Partenerul are însă un alt mecanism de protecție, cel de detașare: emoțiile și reacțiile tale îi creează un disconfort atât de mare, încât se înfurie, se simte amenințat, copleșit, epuizat și se retrage, fără puterea de a-ți oferi alinare și confort.

Altă situaţie: ești punitiv cu partenerul, adică simți nevoia să-l pedepsești, să te răzbuni. „Să plătească cu aceeași monedă“ suferința ta, să simtă și el

durerea pe care crezi că ți-a produs-o. „A fi punitiv“ înseamnă că orice *greșeală* percepută de tine trebuie sancționată – „au rămas stropi pe chiuveta din bucătărie când ai spălat vasele“, „ai uitat să cumperi ce te-am rugat“, „ai făcut greșeli de ortografie“, „ai lăsat copiii să stea murdari“ și multe altele care îţi incită reactivitatea. Vorbeam într-un capitol anterior despre încredere și siguranță. Când nu ai încredere în ceilalți, interpretezi intențiile partenerului drept negative, amenințătoare și, automat, te aperi. Sau reacționezi cu furie și simţi că ești nedreptăţit.

Reacționezi impulsiv, în acord cu dorințele tale imediate, cu un sentiment puternic de îndreptățire, fără a ține cont de nevoile și limitele partenerului, fără să-ți pese de celălalt. Și cu o toleranță foarte scăzută la disconfort.

Un bun exercițiu de reflecție este să observi cum reacționezi, ce simți, ce gânduri ai despre celălalt, ce faci concret într-o anumită situație atât în relația de cuplu, cât și în celelalte relații. Așa poți să-ți înțelegi patternul de funcționare. Te retragi, dai vina pe celălalt, îl judeci şi-l critici, te detașezi, ori te responsabilizezi excesiv și simți că doar tu eşti cel vinovat? Toate reacțiile spun ceva valoros despre tine. Cum te aperi și te protejezi, care sunt nevoile tale neîmplinite, care sunt limitele tale, unde și cum mai ai de evoluat.

Într-o situație de criză, de conflict, te observi având gânduri mai ales despre celălalt (ce nu a făcut, ce a greșit)? Sau ai puterea să fii conectat cu trăirile tale – frică, durere – și eşti conștient de mecanismele automate de protecție care te sabotează? Îți e distrasă atenția când te uiți la celălalt? Îți e greu să te uiți la tine? Poți să observi ce faci când vorbeşti onest cu tine însuţi și cu partenerul tău? Cei care strigă, sus și tare, ce anume vor să primească, cum să fie văzuți şi auziți uită că şi despre ei e vorba – cum se văd, cum se aud pe ei înşişi – și că, dacă vor rezona mai mult cu ei, vor ajunge mai devreme la acea așezare și liniște sufletească pe care și le doresc.

CE AVEŢI DE FĂCUT? În primul rând, să aveți grijă de emoțiile și nevoile voastre, mai ales când vă simțiți vulnerabili. Să le acceptați, să le simțiți, să faceți ce vă alină și vă protejează. Să vorbiți cu partenerul despre momentele în care vă simțiți vulnerabili. Pentru unii, poate, cel mai greu lucru: să vă simţiţi inconfortabil. Să vă lăsaţi în grija celuilalt. Pe de altă

parte, să aveți grijă de voi pe toate căile care vă aduc o stare de bine și un confort emoțional – fie că e vorba de yoga, masaj, meditații, sport, plimbări în natură, lectură sau dans. Să vă câștigați sau recâștigați abilitatea de a vă controla starea de bine. Să vă reamintiți momentele de vulnerabilitate din trecut și să le contemplați, pur și simplu, ca și cum ați privi și alina cel mai drag om din lume: pe voi înșivă. Uneori este de mare ajutor un terapeut sau un mentor care să vă fie alături în acest proces.

Avem de ales: să vindecăm, sau să adâncim durerea și suferința. Alegeți vindecarea! Dacă felul în care funcționați atunci când vă simțiți vulnerabili este anxietatea și controlul, atunci aveți nevoie să vă acceptați trăirile pas cu pas, să reduceți anxietatea și să renunțați la control. Însă, orice ați alege, nu toate astea sunt soluția vindecării – ele sunt doar căi prin care vă creșteți puterea de a fi mai *confortabili* cu *disconfortul* atunci când nu aveți încotro și trebuie să-l trăiți.

Observ multe persoane care caută soluții „alternative“ pentru o suferință sau un eșec. Dar cale ușoară nu există, nici revelaţii ori salvatori. Nu vă păcăliți recurgând la *altceva* ca să fugiţi de probleme: alimentație sănătoasă, sport sau orice alegeți. Vă puteţi oferi cel mult un sprijin prin asemenea opţiuni. Schimbarea însă, o spun cu riscul de-a mă repeta, vine cu turbulențe, disconfort, cu acalmie și, din nou, furtună. O să vă îngrășați, o să slăbiți, o să dormiți mai prost sau mai bine, o să vă simțiți iritaţi, înfuriaţi, trişti. Dar, dacă trăiţi pe deplin această stare, veți face lucrurile altfel după aceea.

Apoi, străduiţi-vă, moment de moment, să nu fiţi reactivi, să nu răspundeţi cum *vă vine*. Dar nici să stați să vă gândiți *dup*ă, să emiteți judecăți cu calm, credeți voi, despre celălalt – când, de fapt, v-ați pregătit toate argumentele să-l atacați. Ca și cum ați înțeles totul despre el. Nu! Vorbiţi despre voi, despre ce aţi făcut voi, despre cum aţi reacţionat voi. Este ceea ce se numeşte *asumare*.

Iertarea e posibilă numai după asumare. Și după nerepetarea patternului – a aceloraşi certuri. Care ascund ceva despre voi. Fie că sunt despre bani, cine și cât contribuie, despre vacanțe și timp liber, cine este responsabil și face mai mult, despre casă și grija față de celălalt, copii sau relație, certurile au aproape întotdeauna un substrat. Excepție fac situațiile în care

reacționăm pur și simplu pentru că suntem obosiți sau stresați, iar celălalt încă nu a ajuns la o cunoaștere elementară a noastră, care să-i permită să-şi dea seama ce se întâmplă cu noi: „Când îl stresează ceva la birou, devine îngrijorat și se retrage, pare absent acasă. Însă înţeleg că n-are legătură cu mine, aşa că atunci trebuie să fiu înţeleaptă. Cum e și el înţelept când eu devin furioasă pentru că ceva mă nemulţumește la serviciu." Asta înseamnă cunoaștere și grijă.

Nu în ultimul rând, restabiliți granițele sănătoase în relație. Impulsivitatea și furia vă sabotează adesea relația. Autocontrolul este un exercițiu esențial. Dacă vă lăsați pradă impulsului sau furiei de moment, este foarte posibil să răniți și să deveniți ori intruzivi, ori punitivi. Granițele se referă la responsabilitate și reciprocitate în relațiile sănătoase. Uneori sunt mult prea rigide, devenind inconfortabile pentru celălalt: „Așa sunt eu și nu mă pot schimba. Vrei să fie ca tine mereu!" Alteori renunțați: *ca să fie bine*, *ca să nu vă certaţi*, *ca să evitaţi conflictul*, dar, atenție, foarte probabil veţi aduna resentimente și furie, nemulțumiri, frustrări. Pe de altă parte, câteodată trebuie să tolerați frustrarea și disconfortul. Nu e vorba doar despre voi, e vorba şi despre celălalt: *l-aţi ascultat*? Nu cumva sentimentul îndreptățirii se activează automat?

Îndreptățirea și narcisismul sunt provocări incredibil de dificile în viața unui cuplu. Şi adesea sunt greu de sesizat, mai ales când nu ai suficientă încredere în tine. Faptul că celălalt nu ține cont de nevoile tale, că te ignoră nu are justificare, aşa că nu mai căuta răspunsuri. Este egoism și egocentrism, foarte simplu, fără prea multă analiză psihologică. Însă ca să vezi acest lucru ai nevoie să-ți recapeți tu încrederea. Când vine vorba de limitele tale personale, îţi e de ajutor să observi cum funcţionează generozitatea în relația ta de cuplu. Cum te simți când dai și cum dai? Cum te simți când primești și cum primești? Cu recunoștință și reciprocitate? Sau crezi că tu dai oricum prea mult și primești prea puțin?

Scopul pe care ar trebui să-l aveți mereu în minte este să evoluaţi ca adulţi sănătoşi, maturi emoțional, ceea ce vă dă puterea de a avea o relație de cuplu și o viață care să vă împlinească. Nu fără suferință sau disconfort. Însă o altfel de suferință, una care să vină dintr-o realitate concretă, nu o suferinţă construită din durere și frică neînțelese. Pentru asta aveţi nevoie de

o bună relație cu corpul (să fiţi conştienţi de nevoile lui: somn, odihnă, relaxare, pauză, deconectare sau reîncărcare, mişcare), cu sufletul (să vă cunoaşteţi nevoile emoţionale: siguranţă, afecţiune, atenţie) și cu mintea (să ştiţi că ea produce gânduri care adesea sunt interpretări ale realității, nu realităţi, şi să nu staţi în compania unor gânduri catastrofice și negative); și aveţi nevoie să trăiţi o viață cu sens, în acord cu propriile voastre valori. Asta înțeleg eu prin regăsire.

Să privim acum mai în detaliu patternurile sau aşa-numitele *life traps* din viața unui cuplu. O să le descriu pe cele mai frecvente, în formele lor mai ușoare. Altfel, dacă ați trăit sau trăiți experiențe de abuz fizic sau emoțional, ori dacă ați avut frecvent eșecuri în relații, v-ar fi mai de ajutor un mentor sau un terapeut. Aş vrea ca rândurile următoare să contribuie la motivația voastră pentru transformare și evoluție. *Nu sunt un reţetar sau un ghid complet în 10 pași către o relaţie fericită.* Nu cred în astfel de soluții. Vă ofer doar o altă perspectivă asupra cuplului, așa cum am înțeles-o eu până în acest moment.

Așadar să vorbim despre rădăcinile problemelor noastre în cuplu. Cum spuneam, fiecare se adaptează trecutului într-un mod care devine rigid și îl face să fie reactiv, astfel încât nevoile simple, cum sunt afecțiunea sau respectul reciproc, se transformă într-o adevărată provocare pentru cuplu, în ciuda sentimentelor de iubire. Voi vorbi despre abuz, deprivare, subjugare, îndreptățire și narcisism, despre nesiguranță, perfecționism şi abandon în cuplu. Marea majoritate ne încadrăm într-unul sau în două mari patternuri și alegem un partener care are patternuri ori similare, ori complementare. Urmărindu-le, veți conștientiza cine sunteți și cum funcționați în cuplu. E posibil ca pe multe dintre aceste mecanisme de protecție să le fi depășit în relațiile anterioare, ceea ce e excelent şi vă va ajuta să vă observați progresul și evoluția.

Un bun exercițiu este să vă analizați relațiile anterioare prin prisma acestor moduri de funcționare. Cum erați în acea relație și cum ați depășit patternul? Când sunteți în prezent mai reactivi și mai vulnerabili și vă protejați? În ce fel? Fiecare dintre noi are un mix unic de biologie și experiențe. Priviţi acest mix ca pe o cheie de înțelegere a propriei hărţi în locurile unde este ceață, întuneric, confuzie, durere, frică. Sau în zonele

neexplorate ori neîmplinite. Deşi vă doriți o relație şi faceţi toate eforturile pentru asta, nu înțelegeți de ce sunteți singuri? Sau sunteți într-o relație abuzivă pe care, împreună cu partenerul, n-ați reușit s-o vindecați, s-o însănătoşiţi – și totuși nu vă puteți desprinde?

Riscul de a vă pierde identitatea e foarte mare când amândoi nu ştiţi îndeajuns de bine cine sunteți, care sunt fricile și nesiguranțele voastre. Și nu sunteţi îndeajuns de conștienți de propria evoluție. Vă căutați în celălalt, vă e teamă fiecăruia să deveniți dependent emoțional de partener.

Iubire? Suspiciune și neîncredere, ceva ce pare a fi iubire, dar niciodată nu este reală

CÂND CUPLUL ESTE ASEDIAT DE SUSPICIUNI ȘI NEÎNCREDERE. „Nu am încredere în ea, cred că stă cu mine din interes, asta e problema noastră de fapt.“ Sau: „Nu e bine să ai totală încredere în bărbaţi, ești naivă dacă gândești așa, mai bine să te păzești decât să suferi.“

O relație bună înseamnă, în primul rând, sentimentul de siguranță și confortul intimității – pentru amândoi. Înseamnă încredere. Înseamnă că reparaţi micile și inerentele rupturi, certuri, tensiuni uneori mai repede, alteori cu un oarecare efort, dar vă recăpătați încrederea. Nu interpretați intențiile celuilalt drept răutăcioase sau abuzive și nici nu aveți credința că partenerul vrea să vă facă rău cu intenție, vrea să se răzbune. Nu trăiţi o *iubire* sufocată de suspiciune, îndoieli, precauții și permanente interpretări. O *iubire* care oboseşte, epuizează prin teama permanentă că sunteți sau veți fi folosiți, răniți dacă nu vă menţineţi vigilenți.

Neîncrederea crește mai ales dacă ați trăit dezamăgiri repetate sau căsnicii care s-au sfârșit prost. Pe de altă parte, surprinzător la cei care au trăit abuzul este faptul că sunt atrași tocmai de parteneri abuzivi, care îi resping, îi abandonează și le oferă atenție condiționat. În asta constă chimia lor sexuală și emoțională. Ceilalți – însemnând o femeie sau un bărbat disponibili și alături de care nu trăiești drame – sunt plictisitori și lipsiţi de atracție. Accepţi abuzul și ai speranța că celălalt se va schimba; sau intensitatea atracției este atât de mare, încât numești asta iubire. Chiar dacă certurile sunt zilnice, momentele bune sunt rare și vă este greu sau aproape

imposibil să aveți o discuție dificilă fără să ajungeți la ceartă sau unul din voi să amenințe cu plecarea din relație. Împăcările sunt la fel de spectaculoase. Ești atras de dramă și suferință: „Când suntem bine, simt cum mă provoacă să ne certăm. Orice o irită, și când ajungem acolo avem ore bune de scandal. Apoi, când se liniștește, uneori își cere iertare și-mi spune că mă iubește și facem dragoste… și după aceea o luăm de la capăt.“

Neîncrederea și suspiciunea sunt mai frecvente în cuplu decât le conștientizăm. Suntem prea familiarizați cu ele, sub forme și cu intensități diferite. Există cupluri în care ambii parteneri sunt suspicioși, sau cupluri în care unul este neîncrezător, și celălalt, mult prea dependent şi nedefinit, sau cu o teamă prea mare de abandon ca să poată evolua ori să-și schimbe profund modul în care funcționează. *Victimizarea* este o expresie a dependenței și a propriilor neputințe. Nu poți da vina pe partener pentru toate nefericirile și nesiguranțele tale sau pentru cursul şi evoluţia relației. Deși experienţa mi-a arătat că e teribil de greu să te schimbi tu când cel de lângă tine, în mod constant, te respinge, te critică, te umilește și simți că nu *ajungi* la el.

Nu pledez pentru divorț. Dar, cu siguranță, nici pentru sacrificiul *de dragul copiilor* sau *ca să nu faci de ruşine familia.* Frica te poate ține pe loc. Fără un proces terapeutic de lungă durată sau un sprijin consistent, cu greu poți să vindeci abuzul. Și nu, nu te poți baza pe partener sau nu poţi spera că el, cu iubirea lui, te va vindeca. Aici e vorba de tine. Tu trebuie să te regăsești.

Cel familiarizat cu abuzul va avea o mare teamă de dependența de partener, pentru că anticipează că va fi rănit: „Dacă am nevoie de el, atunci cu siguranță voi suferi.“ Cum faci față acestei frici? Prin detașare, relații extraconjugale, *prietenii* de sex opus, orice simți și crezi tu că ai nevoie?

„Când îmi plăcea o femeie, la început eram foarte generos, intim, îi ofeream tot ce aveam, ca după un timp să devin suspicios, s-o testez, să cred că vrea să fim împreună pentru bani sau pentru că este singură. Îmi pierdeam încrederea și nu mă mai puteam apropia de ea.“

Însă cum recunoști acest pattern?

Ești adesea sau mai tot timpul suspicios și precaut în relația cu partenerul? Interpretezi gesturile lui drept dovezi de neîncredere ce îți

confirmă ipoteza că este mai bine să fii precaut? (Pentru că te poate răni, minți, trăda, fura, manipula, se poate folosi de tine dacă nu ești vigilent…) Încrederea este o provocare pentru tine în relaţia de cuplu. Şi e o provocare şi în alte relații: cu prieteni, colegi etc. Convingerea că e doar o chestiune de timp până când partenerul te va trăda, folosi sau răni este esenţială. Așadar înșeli ca să-ți pedepsești partenerul, ca să nu „te ia de fraier“. Domini ca să nu fii dominat, ca să păstrezi puterea și controlul. Ce simți? Furie, neîncredere, durere, frică, nevoia de răzbunare și pedeapsă… Prin urmare intimitatea și siguranța emoțională în relații sunt concepte abstracte, lucruri pe care nu le-ai trăit. A te dezvălui cu totul este mult prea riscant. Nu vorbești onest și deschis despre ce simți și gândești cu nimeni, nici măcar cu partenerul. Te simți singur, și doar asta îți dă siguranță – retragerea și izolarea de ceilalți. De omul de lângă tine. Ești într-o stare de permanentă vigilență și precauție. Atent la ceilalți, la partener, tocmai ca să te poți, crezi tu, proteja de posibilele amenințări: „Am nevoie de tine, dar mă vei răni, deci trebuie să fiu precaut.“

Cum ai făcut față abuzului din copilărie? Bătăilor, criticilor, atacului la persoană, neglijării, umilințelor sau respingerii din copilărie? Pedepselor repetate…? Sau ai fost și tu martorul unui abuz al tatălui față de mama ta (sau invers)? Tu, copil, neputincios și cu nevoia ta de protecție, siguranță și afecțiune. Cu nevoia ta de conectare. *Orice fel de conectare*. Așa înțelegi – emoțional, și apoi prin convingerile pe care ți le formulezi – ce înseamnă o relație. Mulți dintre cei pe care i-am întâlnit au acest regret: „Habar nu am avut ce înseamnă o relaţie normală. Să ai încredere. Parcă aș fi un copil care crește copii și se simte ameninţat de propriii copii. Acum așa mă simt cu copiii mei. Ei și soţia mea mă ajută să cresc. Dar e tare greu. Părinţii mei au avut și ei necazurile lor, acum înţeleg. A fost un moment când i-am învinovăţit și eram revoltat pe ei. Îmi era greu să-i văd certându-se din orice. Am purtat cu mine multă furie în toţi anii ăştia. Soţia mă acuza că sunt rece și nu înţeleg ce-mi spune. Mie mi se părea că ea e rece și mă respinge.“

CUM TE-AI ÎNDRĂGOSTIT, SAU CUM AI INTRAT ÎNTR-O RELAŢIE ROMANTICĂ? Un posibil scenariu: dragostea e trăită cu atracție intensă, cu lipsă de control asupra propriei persoane, cu teamă, durere, amestec de

fiori şi extaz, dar și cu disperare, durere. Cu împăcări și despărțiri dramatice. Sau cu sentimentul că trebuie *să reziști și să supraviețuiești*, cu o neîncredere și o nesiguranță teribile, care te țin agățat de o fantezie pe care o numești relație.

Te îndrăgostești foarte ușor, imediat, dintr-o nevoie disperată de *iubire*, însă eşti cuprins de teamă, paralizat de frică: frica de a-l pierde pe celălalt este atât de mare, încât ești gata să faci gesturi disperate. Sau alegi o relație din motive pe care tu le numești „realiste", din credința sau, mai bine spus, necredința ta în iubire, bani, siguranță, statut, putere. Ca să scapi de singurătate, să ai acces la beneficii materiale, de imagine și statut: „M-am însurat pentru că aveam nevoie de bani și de siguranţă, mi-e rușine să spun asta, dar abia acum îmi dau seama că m-am folosit de fosta mea soţie. N-am iubit-o niciodată. Oricum, nu credeam că există așa ceva. Mă simţeam mereu în gardă, nu aveam încredere în nimeni și-mi doream numai să fiu dorit de femei – și apoi, cum se îndrăgosteau de mine, le lăsam. Îmi plăcea asta. Ultima mea soţie mi-a spus că nu sunt om, și poate avea dreptate, nu simţeam nici o fărâmă de vină. Mă simţeam rănit de aproape orice, orice mi se părea reproș sau critică."

Alt scenariu: alegi să stai într-o relație în care știi că nu eşti iubit, ţi-o spune direct, în față, omul de lângă tine, te înșală, îți vorbește cu dispreț, te umilește, te critică, te face prost (proastă) – și tu nu pleci. Te amăgești cu mici detalii sau frânturi de normalitate: „Știţi, uneori ne este bine, soţului meu îi place să gătească, și copiii se bucură. Nu este chiar atât de rău cum vi l-am descris. Poate exagerez eu, așa cum îmi şi spune el. Dacă mă schimb, poate mă va iubi altfel."

Iubiri nebune – cam aşa s-ar putea numi relațiile față de care ai această sensibilitate și chimie.

CUM TE-AI PROTEJAT ȘI ADAPTAT? Prin detașare – *să nu simţi nimic*, fără empatie, compasiune – sau prin atac: te folosești de celălalt, îl înșeli înainte de-a te înșela el, nu faci lucruri pentru el decât dacă le face el primul? În cazul ăsta, siguranța emoțională, încrederea, granițele personale sunt încălcate. Înveți să ții secrete și să ai secrete, să fii în gardă mai tot timpul. Să ai mai mereu îndoieli că ești iubit cu adevărat, să crezi că ești mai degrabă folosit: „Dacă nu aș avea bani, ar pleca, sunt convins." Sau:

„Singurătatea și nesiguranţele îl ţin lângă mine.“ Nu crezi în iubirea necondiționată. Percepi iubirea ca pe o tranzacție, aproape comercială: „Eu nu plătesc pentru sex, și ea are grijă de casă și de copii, plus că are pe cineva care să aibă grijă de ea. Cam așa stau lucrurile de fapt. Iubire?! Nu există. E o minciună.“

De ce alegem să stăm în relații abuzive, sau să le acceptăm ca abuzive? Din nesiguranțe personale, din familiaritate cu abuzul și nerecunoașterea lui. Am întâlnit multe femei, dar și bărbați, mai puțini, ce-i drept, care au ales să rămână alături de un partener în ciuda nenumăratelor momente de infidelitate. Dintr-o dependență profundă și o neputință de a spune *stop*, „Nu vreau să trăiesc aşa!“.

Marea problemă a abuzului este că *nu-l recunoști*. Cele mai multe forme de abuz sunt emoționale, nu fizice (care sunt mai evidente). E vorba de manipularea subtilă, de controlul excesiv, de pedeapsă. Pentru că nu mai au încredere unul în celălalt, mulţi parteneri de cuplu ajung în punctul *care pe care*. Se folosesc unul de celălalt pentru că oricum se simt răniți și trădați: „De ce să dau dacă el nu dă?“ Nu te mai dezvălui, nu mai ești vulnerabil, pentru că celălalt se va folosi de vulnerabilitatea ta și te va răni, te va trăda. Te va critica și te va pune în situații extrem de neplăcute în public, iar tu nu vei spune nimic.

Sau, invers, îi vei face tu asta partenerului. Îl umilești în public. Problema loialității în cuplu nici nu se mai pune. Fiecare este cu banii lui, pentru că nu aveți încredere unul în celălalt. Vă este teamă să nu fiți folosiți. Partenerul te face să te simți *un nimic, ceva fără valoare*, perpetuu vinovat – un mecanism parșiv prin care nesiguranța ta se adâncește și mai mult. Sau ataci tu: *să plătească, să simtă și el durerea ta* – aproape că o savurezi. Nu simți vreo vină când înșeli, te crezi îndreptățit s-o faci.

Abuzul are forme subtile, de la forme ușoare, dacă le pot numi astfel, la forme și intensități severe. În esență, îţi dă sentimentul că atât meriți: o relație în care te simți nesigur, fără valoare, inferior, defect. Simți o rușine adâncă. Îți este greu sau aproape imposibil să te aperi, pentru că nu crezi că ai dreptul s-o faci sau că meriți altceva. Ești ușor de rănit, reactiv la orice simți că reprezintă o amenințare și un pericol. Apropierea și intimitatea te fac să te simţi inconfortabil, prezența celorlalți înseamnă o dificultate şi un

efort. Nu dezvălui lucruri personale de teama de-a nu fi rănit sau de a nu se folosi acele informații împotriva ta. Partenerul află după mult timp aspecte ale trecutului tău, pe care intenționat i le-ai ascuns.

Ai avut relații scurte, în care nu te-ai simțit cu adevărat relaxat și în siguranță. Relațiile romantice sunt sau au fost percepute drept dureroase: „Orice relaţie se sfârșește la un moment dat. E de ajuns să privești în jur și vezi cum mai toţi eșuează și se despart. Toţi se înșală. Nu există fidelitate, asta e poezie. Oamenii pe care i-am iubit m-au rănit." În lipsa unei relații de iubire stabile, cu afecțiune și atenție, care să-ți dea siguranță și încredere, ai o stare permanentă de alertă, de disconfort, care duce în timp la depresie, furie cronică și stări de anxietate. Plus agresivitate, ostilitate în relații.

Chiar dacă partenerul tău nu este abuziv, ci stabil și prezent, relația cu el va fi afectată de trecutul tău abuziv. Vei fi reactiv și vei fi, probabil, tu însuţi abuziv. Dar nu afirm că orice copil care a trăit experiențe abuzive va deveni în cuplu un abuzator. Nu. Va dobândi însă o sensibilitate care se va reactiva în anumite momente. Sunt mulți adulți care n-au amintirea unor abuzuri în copilărie și sunt convinși că au trăit o copilărie normală, s-au disociat de durerea abuzului din trecut. Cum se exprimă atunci abuzul de altădată? Interpretezi cu ușurință gesturile sau cuvintele partenerului, te simți jignit sau folosit, rănit în experiențe care n-au nici o legătură cu abuzul. Uiți la fel de uşor gesturile de iubire ale partenerului și te concentrezi doar pe greșelile percepute de tine, pe care le amplifici.

Ce mai face un partener abuziv? Îl testează pe celălalt. Îi evaluează conștient reacțiile sau alegerile, pentru a-i pune la încercare încrederea. Și poate că cel testat a picat testul doar pentru că partenerul a interpretat un comportament drept abuziv: „Intenţionat o testez, vreau să văd dacă pot avea încredere în ea. Când simt că a picat testul, mă detașez și mai mult și-mi pregătesc ieșirea din relaţie. Cred că multe femei vor să se mărite ca să aibă beneficii materiale. Vreau să am contul bancar separat de al viitoarei soţii, dacă se întâmplă ceva să nu mă ia de fraier și să-i dau banii munciţi de mine."

O relație sănătoasă, non-abuzivă, este o relație de grijă și respect pentru nevoile emoționale ale ambilor parteneri din cuplu. *Nu* acceptați abuzul! Aveți dreptul la o relație sănătoasă. Iar, dacă sunteți cel sau cea care abuzați,

trebuie să vă opriți. Cereți ajutor imediat cuiva, de preferinţă unui terapeut. Încrederea și siguranța se câştigă în timp, în mulți ani de asumare și schimbare. Nu e ceva ce se întâmplă peste noapte.

Am întâlnit foarte mulți oameni complet uimiți când aflau că gesturile lor sunt abuzive. De exemplu, soțul unei femei care a venit la terapie era nemulțumit de faptul că soția lui nu acceptă că el *iubește* două femei; pentru că, dacă ea l-ar fi iubit cu adevărat, l-ar fi înțeles și i-ar fi acceptat relația cu amanta! Din punctul lui de vedere, soția nu avea nimic de pierdut. Acest soţ, tată a doi copii, care se așteaptă la *înţelegere și dragoste* din partea celor două femei, are, fireşte, o idee ciudată și morbidă despre iubire.

Motivele pentru care intri într-o căsnicie, având această neîncredere şi teamă de intimitate, sunt tot abuzive: „Știam că ea nu mă va părăsi, nu era o femeie foarte frumoasă și nici prea deșteaptă. Şi n-o iubeam." Pe cine alege (conștient sau inconștient) cineva abuziv? Un partener dependent, cu teamă de abandon sau singurătate, un partener extrem de nesigur pe el, care are nevoie de orice fel de conectare, de relaţie. Comportamentele abuzive sunt menținute de partener, și acesta e motivul pentru care ambii au nevoie de terapie și sprijin. Ambii au nevoie să se reclădească pentru a fi capabili de o relație de încredere, bazată pe reciprocitate și respect. Partenerul te umilește în public ca să-și regleze furia și propria lui nesiguranță, iar tu reacționezi prin pasivitate? Nu îl ajuți. Nu-ţi socoti reacţia o faptă de bunătate, e una de nesiguranță și neputință. Frica te ține în relație, nu sacrificiul. Iar sacrificiul este o neputință, nu e iubire.

Uneori, când abuzul nu se oprește, trebuie să ieși din relație. Fără a mai justifica abuzul. Sub nici o formă! Din experiența mea, cel mai greu este să conștientizezi că ceea ce ți se întâmplă nu e normal, că ai dreptul la un altfel de tratament din partea unui partener: „Nu-mi doresc decât liniște și o relaţie normală, în care să mă simt apreciat. M-am săturat de respingere. Mi-a ajuns. Mi-e greu să spun asta, dar prefer un eșec decât viaţa pe care o am." A sta cu orice preț într-o relație abuzivă înseamnă o mare dependență, nu o mare iubire. Nu te amăgi! Dă-ți spațiu și timp să te vindeci – fără să fii într-o relație. Cu ajutor, dar fără să te folosești de un partener.

Însă, adevărat, asta e problema celor dependenți, cu teamă de singurătate și abandon: să fie autonomi. Mai simplu spus, să fie capabili să-și

reclădească singuri viața. Fără justificări cum ar fi copiii, rata la casă sau o *mare iubire.* Cel ce te iubește *nu* te umilește, folosește, înșală, trădează, manipulează… Ai nevoie de o astfel de „iubire“? Frica de a fi singuri îi paralizează și îi înspăimântă pe mulți, în aşa măsură încât nu se pot desprinde. Nimeni nu a murit de durerea autonomiei, însă de abuz, din păcate, da. Vei supraviețui. Îți vei recăpăta siguranța și vei reînvăța să ai încredere, mai mult autocontrol şi granițe clare, sănătoase în relații.

CUM RECUNOȘTI MANIPULAREA ÎN CUPLU? Când partenerului tău îi este greu să înfrunte o situație, evită discuțiile dificile, nu-și poate asuma responsabilitatea propriului comportament, își cere scuze rar și, oricum, nu-și schimbă comportamentul, poate fi vorba de manipulare. Pare că te ascultă fără să-și asume mai nimic. Capcana în care poți să cazi cu ușurință sunt momentele lui de așa-zisă *vulnerabilitate* și *sensibilitate.* Mai mult, ca să se asigure că răspunzi nevoilor lui, devine *prietenos*. E un joc periculos și e bine să înveți cine ești, care îți sunt nevoile, dar și care e comportamentul celui ce te manipulează: își urmărește propriul interes fără respect pentru sentimentele, nevoile și interesele tale; şi nu este empatic când ai nevoie de ajutorul lui.

E vorba mereu despre *el și nevoile lui.* Te face să te simți vinovat și se folosește de nesiguranța ta. Lauda și învinovățirea sunt forma de manipulare cea mai la îndemână. O persoană care a trecut prin experiențe abuzive, care a învățat să fie în centrul atenției, e predispusă să manipuleze. E hipervigilentă la slăbiciunile tale și va ști cum să profite de ele pentru a obține ceea ce își dorește. Nu conștientizează care este impactul comportamentului ei asupra ta, nu poate tolera să se simtă *vinovată.*

Fuga de vinovăție este însă un semnal de alarmă. Vinovăția e un punct de cotitură în maturitatea unui cuplu. Să înveți, să știi când și cum s-o simți. Când să-ți asumi tu vinovăţia și când să şi-o asume partenerul. Acesta e pasul către autenticitate. Însă, când ceea ce facem sau gândim (simțim) e în totală contradicție cu identitatea noastră percepută rigid, ne vom apăra și vom respinge orice formă de asumare. E greu să ne acceptăm vulnerabilitatea, gândurile *imperfecte*, trăirile de tot felul. Propria noastră dezamăgire (sau dezaprobare) ne ține departe de responsabilitate. E greu să acceptăm că am rănit, că am fost egoiști, răutăcioși, că ne-am folosit de

partener, că l-am ignorat. Și asta pentru că am învățat că a fi un om bun înseamnă a fi un om *perfect*, nu unul autentic și vulnerabil.

Când îți accepți vulnerabilitatea și trăirile de tot felul, vina ajunge să fie o emoție prietenoasă. Avem tendința, firească pentru orice om, să evităm să ne simțim vinovați – dăm vina pe celălalt, pe circumstanțe, facem comparații („în comparație cu el, ce-am făcut eu este mai nimic“) care să ne ateste superioritatea; sau credem că *n-am avut de ales.* Dar modul în care facem față vinovăției, fără s-o acoperim, este esențial în transformarea noastră: asta influențează ce fel de oameni suntem sau devenim; cum suntem în relație, în cuplu.

Vina nu înseamnă împovărare, ci a avea conștiința a ceea ce ești și a alegerilor pe care le ai de făcut. Și înseamnă, bineînțeles, responsabilitate: „Să fie ca ea, și atunci totul e bine. Cum ceva nu-i convine și mai este și obosită și stresată, gata! Devine nervoasă, furioasă, nemulţumită, îmi face reproşuri, mă critică – eu nu fac nimic bine. Totul ajunge să fie o dramă. Iar eu trebuie s-o împac ca să fie linişte… Şi m-am cam săturat. Pentru că vrea mereu să aibă dreptate și eu să-mi cer iertare.“

Puterea și statutul duc la manipulare. Oamenii nesiguri pe ei, obișnuiți cu relații bazate pe condiționare – *îţi dau ca să-mi dai* – și care ajung într-o poziție de putere, dobândind din ce în ce mai mult succes, devin tot mai centrați pe ceea ce vor și au ei nevoie – și ignoră sau îi irită ceea ce vor sau au ceilalți nevoie. Egocentrismul este din ce în ce mai evident. Chiar dacă nevoile tale sunt exprimate direct, explicit, ei aleg, prin diverse tertipuri, să le ignore. Astfel ignoră impactul pe care-l au asupra celorlalți și fug de sentimentul de vinovăție, care devine din ce în ce mai puțin prezent. Au convingerea că li se cuvine tot și că ei *merită* ca toți ceilalți să graviteze în jurul lor. Îi tratează pe cei din jur doar în funcție de cum pot aceștia să le satisfacă nevoile. Egocentrismul îi împiedică să vadă cum sunt ei de fapt, și aleg să se înconjoare de oameni asemenea lor, dornici de recunoaștere și validare. Vor să fie adorați, admirați, să li se ofere statutul după care tânjesc.

TE TRATEZ ÎN FUNCŢIE DE CE OBŢIN DE LA TINE. Ce câștigă partenerul când te manipulează? În primul rând, își hrănește vanitatea. Din nefericire, este singurul mod în care a învățat să câștige atenție: prin frică și neonestitate. Va încerca să te exploateze și să câștige tot ce poate de pe

urma ta pentru a obţine un plus de imagine. Vrea să-și satisfacă propriul ego. Iar alături de tine se simte și el important, valoros. Însă care va fi relația cu tine când nu mai reprezinți o *oportunitate*?

Şi cum te ține agățat cel care manipulează? Se bazează pe nesiguranţele tale, pe sentimentele de vinovăție sau, pur și simplu, pe faptul că ești distras de altceva și nu vezi ce se întâmplă între voi. Te poate distrage o suferință personală, îţi poate fi teamă să-l înfrunţi sau frică s-o iei de la capăt. „Oricum, îi e prea frică și e prea dependent ca să plece“, îşi spune manipulatorul. Iar cel manipulat: „Dar poate are dreptate, de fapt.“ Nu mai crezi că nevoile tale contează; sau vrei să-i faci pe plac celui de lângă tine, să fie mulțumit. Și iată istoria unei relații bolnave. Ea (sau el) cu nemulțumiri, tu cu sentimentul de vină, ezitări, nesiguranțe.

CUM RECUNOȘTI ABUZUL? Ai tendința de a-i justifica partenerului tău comportamentele abuzive? Sau nici măcar nu ți se mai par abuzive? Îți ignoră interesele, te folosește, pare drăguț, face alianțe cu alți prieteni sau membri ai familiei şi împreună te bârfesc, sunt critici, agresivi – și totuşi taci? Nu faci decât să înghiți și să aduni frustrări și furie? Ba chiar, și atunci când răbufnești, tot tu ieși vinovat? Sau îți iei totuşi inima-n dinți și, cu mare greutate, spui ce te doare și te supără? Te *ascultă* aparent empatic, nu spune nimic, poate doar aduce subtil în discuție ceva ce *tu* ai greșit față de el, rănindu-l. Ori ceva ce tot tu *nu* ai făcut. Nu se ştie cum, discuția ajunge să fie despre el, până când simți că ai vorbit fără rost și renunți.

Sau poate observi că aproape niciodată nu-și cere iertare și nu-și asumă explicit, în cuvinte, ce a greșit față de tine, deși i-ai spus. Iar, dacă îşi cere iertare, repetă comportamentul, ceea ce arată că a făcut-o doar ca să iasă *elegant* din situație. Un semn de sănătate a unei relații – mai ales când e vorba de confuzie și nesiguranță – e ca amândoi să vă asumați contribuția la mersul relației: fiecare poate vorbi despre el însuşi, poate înțelege cu ușurință impactul propriu și face eforturi să schimbe acest lucru. Aşadar nu numai unul se simte responsabil pentru că e singurul care *a greșit.* Una dintre cele mai frecvente justificări pe care le aduc cuplurile este: „De ce să-mi cer iertare pentru ceva ce nu am greșit?“ Ei bine, în acest caz este prezent mecanismul îndreptățirii. Înseamnă că doar unul din parteneri are dreptate și, dacă cineva nu e de acord și *îndrăzneşte* să-i dea un feedback

negativ, conexiunea s-a rupt: „E orgolioasă și nu și-ar cere iertare orice s-ar întâmpla!“

Culmea este că ea îți va povesti cât de egoist și neînțelegător e soțul ei, ea fiind doar o victimă. *El* este cel narcisic! Așadar mecanismul proiecției funcționează perfect. Și dacă îi mai și elimină pe cei din preajma lui – colegi, prieteni etc. – care au înfruntat-o şi se înconjoară doar de cei care-i validează convingerile sau puterea, cum se întâmplă cu colegii ei de serviciu, atunci lucrurile devin practic imposibil de confruntat cu realitatea.

EROTISMUL ȘI SEXUALITATEA CUPLULUI CARE SE CONFRUNTĂ CU SUSPICIUNEA ȘI NEÎNCREDEREA. O viață sexuală satisfăcătoare implică respectul pentru nevoile ambilor parteneri, încredere şi siguranţă. Cu asta începi sau cu asta reclădești. Nu sunt adepta relațiilor deschise sau a altor practici de tip *swinging* – cred că există în aceste cazuri serioase probleme de atașament, dublate de incapacitatea partenerilor de empatie și intimitate. Cred în fidelitate și loialitate. La fel cum consumul de pornografie mi se pare ori o formă de autoalinare și liniștire prin detașare emoțională, ori un mecanism de adaptare la un profund sentiment de singurătate. Îți este greu să ai o conexiune autentică, reală cu partenerul, frica te paralizează, așadar cauți plăcerea în altă parte. Doar acolo, într-un spațiu sigur pentru tine, găsești plăcerea intensă: „Sexul cu soţul meu era mai mereu plictisitor, și pornografia mă excita și mă făcea să mă simt cu adevărat bine.“ Pe scurt, gustul pentru pornografie e un amestec de abuz și narcisism. Din păcate, multe comportamente abuzive sunt ascunse și greu de sesizat direct, însă, când un om este abuziv, el este aşa în mai toate aspectele vieții de cuplu, și poți începe din punctul în care ai observat abuzul. Dar pentru asta ai nevoie să-ți recapeți încrederea în tine.

INFIDELITATEA ȘI ABUZUL. Când ai credința profundă că oamenii dragi îți vor face rău, stai la distanță de ei. La fel şi cu partenerul. Aproape niciodată nu te vei abandona total în relație, de teamă să nu fii rănit, folosit, trădat. Ai secrete, îl înșeli pe celălalt pentru că simți nevoia să-l pedepsești, să simtă și el (sau ea) durerea ta, chiar dacă nu știe nimic. Sau îi spui că ai pe cineva și te aștepți să accepte tot ca pe o formă de *test al iubirii*. O mare

nebunie, fireşte. Cum ar putea cineva întreg la minte să fie iubitor știind că e înșelat, ca să *câștige concursul*?

„Nu mă pot hotărî cu cine să rămân. Le iubesc pe amândouă, dar nu am încredere în nici una." Infidelitatea devine un exercițiu de dominare și control, un exercițiu de putere, când de fapt e vorba de vulnerabilitate, durere, teamă de respingere, de abandon. Dar când ești tu cel trădat, înșelat? Dacă ai fost expus la abuz, umilințe, control, vei alege un partener indisponibil și incapabil de o relație intimă, de încredere. Pe cineva arogant, manipulator, care te va face mai tot timpul să te simți defect, vinovat, neputincios.

CE AI DE FĂCUT? Dacă ai avut experiențe de abuz în copilărie sau în relațiile romantice, îți recomand psihoterapia. Fără ajutor, de unul singur, cu propriile tale interpretări și judecăți, îţi poți recâștiga încrederea în relații într-o foarte mică măsură. Ai nevoie de cel puțin o relație sigură, de încredere, şi trebuie să faci schimbări. Îți reamintesc că este un proces de lungă durată, cu etape și recăderi. Recunoașterea este primul pas, esențial, însă din acest punct începe o muncă serioasă.

Faptul că trăim într-o cultură în care abuzul zilnic e monedă curentă face și mai dificil procesul. Multe relații – de muncă, de familie, de cuplu – sunt abuzive în diverse feluri. Trebuie să creştem, să ne construim ca oameni capabili de cooperare, încredere, compasiune. Însă avem de parcurs un drum lung dacă am fost expuşi la abuz. În acest caz, narcisismul și îndreptățirea sunt mecanisme de protecție. Din păcate, a te folosi de celălalt pare o calitate, a fi oportunist și a urca rapid în ierarhia socială – o dovadă de inteligență și de cât de special ești. La primul așa-zis *succes* (când ar trebui să fie ceva normal), te crezi aparte, simți că ți se cuvin multe și ești îndreptățit la multe. În atare condiții, cum este privită iubirea? Cu siguranță tot ca o *oportunitate* sau ceva *ce ţi se cuvine*, cu așteptări nerealiste și multă durere. Abuzul înseamnă traume emoționale care se vindecă după ani de terapie și/sau muncă proprie. Până îți recapeți încrederea. Iar partenerul tău *nu* te poate vindeca, cu toată bunăvoința și înțelepciunea lui. Tu însă poți face acest lucru pentru tine şi, în definitiv, pentru voi.

Nimeni nu mă poate iubi și înțelege aşa cum am eu nevoie

Când lipsa de înţelegere şi afecţiune este o problemă a cuplului. În cuplu, lipsa de afecţiune, atenţie şi/sau grijă devine o sursă de tensiune şi conflict, de nemulţumiri şi certuri frecvente. Simţi că primeşti prea puţină afecţiune sau atenţie, că eşti neînţeles. Şi foloseşti argumentele, logica, retragerea afecţiunii însoţită de accese de furie intensă. Nu-i spui partenerului ce vrei, te aştepţi să ştie, să ghicească şi eşti dezamăgit când nu primeşti ce te-ai aşteptat. Sau îi tot spui fără nici un rezultat. Îl acuzi constant pe partener că nu este afectuos, tandru, grijuliu. Că sunteţi prea prieteni şi prea puţin *iubiţi*: „El este cel tandru şi afectuos, după el ne-am săruta şi îmbrăţişa mai tot timpul, aşa a fost de la început, el a dat, şi eu am primit… Însă acum, de când ne certăm din cauza copilului, am început să-l resping. Nu pot fi afectuoasă când mă simt neînţeleasă, mi se pare artificial. Nu simt nevoia să fiu cu el. Când ne certăm, cu greu îmi revin şi nu mă mai pot apropia de el mult timp. Mă înfurii şi devin extrem de critică."

Ce înseamnă asta? Când experienţele tale de copil au fost lipsite de afecţiune, îmbrăţişări, tandreţe din partea mamei sau a tatălui, când ei au fost absenţi emoţional din viaţa ta, când n-au existat între voi apropieri profunde, înveţi să te protejezi, devenind şi tu o persoană rece şi distantă, căreia îi sunt inconfortabile apropierile fizice sau emoţionale. Sau, dimpotrivă, supracompensezi: fie dai foarte multă afecţiune cu dorinţa de a primi – mai ales la începutul relaţiei –, fie ceri foarte mult de la partener şi eşti perceput drept egoist şi narcisist. În ce priveşte îndreptăţirea, adevărul e undeva la mijloc: deprivarea de afecţiune asociată cu nesiguranţa sau abandonul te pot duce cu uşurinţă în zona de îndreptăţire, de *mi se cuvine, eu am dreptul*, fără o reciprocitate reală.

Sau poate ai trăit alături de un părinte cu un simţ puternic al datoriei, responsabil, preocupat de muncă, dar lipsit de bucuria de a trăi, fără afecţiune şi grijă pentru trăirile tale zilnice, fără înclinaţie spre joacă şi distracţie. Şi aşa dobândeşti frica de afecţiune, disconfortul faţă de plăceri, răsfăţ şi distracţii: ori eviţi relaţiile intime cu totul, ori ceri prea mult şi ai aşteptări mult prea mari de la parteneri. Fără să ai şi tu grijă de ei. Fără

reciprocitate în cuplu. *Binele* nu l-ai trăit aşa cum l-a trăit, poate, partenerul tău. Și atunci când apare o divergență, un disconfort, răspunzi cu ceea ce îţi este familiar, ai acea reacţie pe care ai tot exersat-o în trecut: „Ai mei munceau foarte mult, aveau grijă să avem de toate, însă mi-au lipsit afecţiunea și bucuria lor. Știam că trebuie să mă descurc fără ajutorul lor. Nu ţin minte să fi avut discuţii cu ai mei despre mine, despre cum mă simţeam sau ce mi se întâmpla pe la școală.“ Sau: „Nu am știut cum e să fii intim cu adevărat cu cineva până să-l cunosc pe soţul meu. La începutul relaţiei mă enervau drăgălășeniile lui, mi se păreau complet exagerate.“

CUM TE-AI ÎNDRĂGOSTIT? Ai fost atras de sensibilitatea celuilalt, de nevoia lui de tine, de durerile lui. Atras de cineva pe care să-l protejezi, să-l crești, cu speranța (deșartă!) că-l vei schimba pentru tine. Că iubirea voastră atât de puternică îl va schimba. Slăbiciunile nu i le vedeai atunci ca lipsă de autonomie, ca dependență sau îndreptățire, ci ca pe *o iubire profundă*: „Mi-a povestit suferinţele lui și în noaptea aceea m-am îndrăgostit de el. M-am simţit imediat atrasă, am simţit nevoia lui de atenţie. I-am dat asta… până am obosit și nu mi s-a mai părut atrăgător să-l tot salvez sau să-i tot rezolv problemele. M-am săturat să fiu eu cea puternică.“

Alegi, îți dai seama mai târziu de asta, un partener rece, distant, critic, indisponibil sau dependent, cu teamă de abandon, care poate da mai puțin decât dai tu, un partener pentru care apropierea emoțională și/sau fizică este inconfortabilă, cu așteptări exagerate de la tine, cu sentimentul de îndreptățire. Un partener lângă care doar cu efort vei putea fi vulnerabil, atent și la nevoile tale, cu grijă şi pentru nevoile tale.

În relațiile romantice sau de prietenie te simți frecvent dezamăgit, simți că tu ești cel care a dăruit și nu ai primit pe măsură: „Simt că ea nu mă poate iubi așa cum am eu nevoie. Îi spun ce vreau, dar parcă nu mă aude și nu mă înţelege. Mă simt adesea singur și neînţeles alături de ea.“

Toate relațiile, inclusiv cele profesionale sau de prietenie, reflectă nevoia de afecțiune – de unde și dezamăgirile. Îți ofer un ajutor sau te îndrum ca să-mi umplu un gol emoțional. În cuplu, simți furie și ai o sensibilitate crescută la orice lipsă de sprijin, ajutor, atenție sau afecțiune. Dar, dacă ne reamintim că sensibilitățile noastre devin ca o ceață sau o perdea și, de fapt, îl vedem pe cel de lângă noi neclar și distorsionat, atunci lipsa pe care o

resimți, dureroasă de altfel, spune mai mult despre ce s-a petrecut în trecut decât despre ce se întâmplă în prezent. Și, cu siguranţă, mai spune despre ce-ar putea fi după ce se risipește ceața sau cade perdeaua.

În realitate, cel care a trăit cu prea puțină afecțiune, atenție sau protecție cu greu va observa gesturile de atenție și afecțiune ale partenerului. Le minimalizează sau le neagă, îl plictisesc. Un partener cald și afectuos nici nu-l atrage. Îl irită, îl enervează. Alege un partener asemenea mamei sau tatălui, fără empatie, căldură și bucurie de a trăi; alege pe cineva rațional, care crede în corectitudine sau dreptate, incapabil de conectarea emoțională de care primul are, de fapt, nevoie.

Ceața, vălul prin care acesta își privește partenerul este, în fapt, vălul neputinței de a răspunde nevoilor lui emoționale. Cel mai adesea va trăi un puternic sentiment de singurătate și tristețe. Un exemplu frecvent: momentele în care îi împărtășești partenerului un gând sau o idee, și el vine imediat cu argumente, soluții, critici, astfel că te simți obosit, epuizat, neînțeles după această discuție. Iar celălalt crede că îți face bine și că este alături de tine! Dar tu căutai altceva. În adâncul sufletului te simţi neînțeles, singur, neiubit, ţi-e teamă că partenerul este indiferent. Că, orice ai face, *nu vei primi dragostea și atenţia de care ai nevoie.* Asta e rana deprivării emoţionale.

Cu o asemenea rană nevindecată, vei alege în continuare parteneri reci și distanți, sau ambivalenți, când calzi, când detașați, cu o rană puternică în urma abandonului. Deprivarea ta și abandonul lor fac o bună chimie. Cum faci față în relații? Uneori dai prea mult, rezolvi problemele partenerilor, te simți responsabil pentru ceilalți în căutarea afecțiunii, a atenției. Folosești adesea argumentarea și logica, și mult mai puțin conectarea emoțională cu celălalt, vrei să fie vorba despre dreptate, despre corectitudine. *Logica* este colacul tău de salvare.

Mecanismul de autosacrificiu și hiperresponsabilizare nu ajută. Dimpotrivă. Și de fapt te și saturi de atâta responsabilitate și vină. Când tu te simți responsabil pentru ceilalți, îți distragi atenția de la nevoile tale. Simplu. Și îl influențezi și pe cel de lângă tine să facă același lucru: să te ignore. De aici și furia. Dai ce crezi tu că este bine și ești pedepsit sau te pedepsești. Sacrificiul este neputința ta.

Însă ceilalți înțeleg altceva: că tu nu ai nevoie, că tu ești puternic și că ești cel care oferă. Tu nu ești vulnerabil, nu ai nevoie de ceilalți. La fel și în cuplu, cumva te percepi drept cel mai puternic, iar pe partener – mai puţin capabil să-ți ofere ce ai nevoie; sau, dimpotrivă, simți adesea furie pentru că nu primești destul. Ești o persoană singuratică, și partenerul are nevoie de mai multă socializare decât tine? Sau tu ești cel care are nevoie de multă atenție socială, iar partenerul ar vrea să fiți doar voi doi? Ajungeți la reproșul: „Eu nu îţi ajung? Nu este destul că petrecem timp împreună? De ce ai nevoie să fie cu noi şi alţii?"

Deprivarea emoțională este foarte frecventă în viața cuplurilor pe care le-am întâlnit. Trăim într-o cultură în care părinții noștri, copleșiți de griji și responsabilități, fără prea multe modele, ne-au oferit în general puțină afecțiune fizică, tandrețe, atenție și protecție. Ei aveau, la rândul lor, propriile răni. Şi astfel lipsa de afecțiune s-a transformat la noi în prea multă muncă sau în perfecționism. A ne reîntoarce la noi și nevoile noastre înseamnă a ne accepta durerea și a o îngriji, ca să se vindece, fără să mai fugim. Pentru că, în fapt, respingem un bine pe care nu l-am trăit.

Cei care au trăit deprivarea ar trebui să înceapă treptat să ofere afecțiune și atenție partenerului, în ciuda a ceea ce simt în prezent. Și să fie mai atenţi la ce primesc și ce oferă ei în relații. Să clarifice natura relațiilor cu prietenii și a celor profesionale. Atenția, afecțiunea și protecția îşi au locul în cuplu și în familie. Nu în afară, sau, oricum, nu sub forma lor profundă. Recunoştința și generozitatea autentică, căldura și atenția celor dragi sunt sursele de creștere ale celui care a trăit deprivarea. Relațiile profunde cu partenerul, cu prietenii foarte apropiați și familia îl vor ajuta să-şi umple golurile emoționale din trecut.

Un exemplu din practica mea de terapeut: povestea lui Mihai, căsătorit, cu o fiică adolescentă de 15 ani. Caută ajutor pentru că nu doarme bine de ani de zile, se simte deprimat și sfârșit. Simte că totul este în grija și în responsabilitatea lui, și așa și-a construit relația cu soția lui, Cristina. Tensiunile dintre ei au apărut când Cristina a devenit geloasă pe relațiile lui Mihai cu femeile. Multe *prietene*, confidente apropiate, dar și suspiciunea unor infidelități sexuale, nu doar emoționale. Cristina a renunțat la serviciu când a născut fetița și nu s-a mai angajat, ca să aibă grijă de copil. De fapt,

recunoaște că i-a fost foarte greu să reînceapă munca și a tot amânat, până când sentimentul că nu se va descurca în nici un job a devenit atât de acut, încât a început să refuze orice ofertă de muncă. Cristina s-a simțit mai tot timpul criticată de Mihai, i se părea că o crede *proastă* sau *mai proastă* decât el: „Nu a folosit niciodată cuvintele astea, dar simt cum mă judecă și mă face să mă simt inferioară lui.“ Doar Mihai susţine familia financiar, și banii au fost adesea subiect de discuție în casă.

Mihai provenea dintr-o familie cu doi băieți, el fiind cel mai mare, cel *responsabil* și *deștept*. Foarte legat emoțional de mama lui, cu un tată mai degrabă distant emoțional, a învățat că valoarea lui depinde de câtă grijă are de ceilalți. Și că vulnerabilitatea este un semn de slăbiciune. Dacă n-ar fi avut momente de deprimare – însoţite de consum excesiv de alcool când apăreau probleme și un stres acut la serviciu –, poate ar fi rămas cu convingerea că așa stau lucrurile. La muncă era omul la care mai toți veneau să-şi împărtășească problemele, el era *prietenul bun* pentru toată lumea, cel care dădea sfaturi.

Când se întâmplă asta? Când ai simțit sau simți că nu poți primi iubirea de care ai nevoie. Când ți-au lipsit afecțiunea și iubirea părinților și acum ţi-e greu să fii vulnerabil, să ceri ajutorul și să te lași în grija partenerului. Sau când ai reacții de furie faţă de lipsa afecțiunii și îţi dai seama că ceri prea mult de la celălalt. Alegi parteneri fie dependenți, neautonomi, de care ești tu responsabil, fie reci și neafectuoși, care îți mențin deprivarea; nu le spui ce simți și ce ai nevoie. Cu cât partenerul este mai rece și mai distant, cu atât tu te simți mai atras de el. În cuplu trebuie să vorbești despre nevoile tale, să-ţi exprimi afecțiunea față de partener prin îmbrățișări, atingeri, să nu-i respingi gesturile de apropiere. Chiar dacă deocamdată ți se par *dulcegării*, *sentimentalisme* („doar știe că îl/o iubesc!“).

EROTISMUL ȘI SEXUALITATEA CUPLULUI CONFRUNTAT CU DEPRIVAREA EMOŢIONALĂ. Un *cuplu erotic* e cel în care partenerii se simt confortabil cu sexualitatea și erotismul lor, nu se sfiesc să vorbească despre nevoile, dorințele și fanteziile lor sexuale. Subiectul sexualitate/erotism nu este un tabu pentru ei, un subiect *despre care nu se vorbește* pentru că se simt jenați, le este rușine ori frică, sau se simt deconectați de dorințele lor sexuale. Dimpotrivă: e un cuplu care știe că

sexualitatea și erotismul înseamnă vitalitate, energie și conexiunea profundă cu propria ființă, şi de aceea le valorizează.

Aşadar vorbim de un cuplu în care ambii parteneri se conectează cu propriul lor sine erotic, se reconectează cu nevoile propriului lor corp şi au grijă de el, fie că este vorba de mișcare, relaxare, masaj sau somn. Conectarea cu erotismul este în primul rând *fizică*. S*exul bun* înseamnă să fii prezent în propriul tău corp. Însă, dacă eşti deconectat, nu-ţi place propriul corp, nu-ţi place să trăieşti cu bucurie în corpul tău, de ce te-aș invita să te apropii atât de adânc şi profund de el? Simți plăcere când te atingi sau ești atins (atinsă)? Când ești îmbrățișat (îmbrăţişată)? Respingi complimentele pe care ți le face partenerul referitoare la corpul tău? Sau poate respingi tu corpul partenerului? Îl găsești neatrăgător? Este ca și cum aţi fi amorțiți, deconectați. Departe de voi înşivă. Cum să vă simţiţi vii atunci? *Voi* sunteţi responsabili de dorința voastră sexuală, voi vă puteţi deschide, redeschide și ştiţi cum să faceţi asta, dar tot voi vă puteţi închide – știind ce vă face să vă retrageţi, să-l respingeţi pe partener. Dorința și deschiderea sunt în puterea fiecăruia, nu a partenerului.

Grija față de corp și propria sexualitate înseamnă și gesturi simple: de exemplu, cum te îmbraci. Obișnuiesc, la cabinet, să-i întreb pe cei doi cum se îmbracă în casă, în spațiul unde se regăsesc, se reapropie. Ce haine poartă? Unele vechi, uzate? Hainele bune sunt cumva pentru muncă și pentru afară? Casa este atunci un spațiu al comodului, însă *comod* înseamnă să renunți la tine. Sau îşi aleg cu grijă hainele? Vor să arate frumos, îngrijit, pentru sine și pentru partener. Ce lenjerie porți (zilnic)? Una care să-ți celebreze erotismul și sexualitatea? Sau una care să te ajute să *uiți* că ești tot timpul femeie, respectiv bărbat?

Depindem mult de context: spațiul în care trăim, cum ne îmbrăcăm pentru a face tranziția de la muncă, grija față de copii, de familie și de noi doi. Cum arată dormitorul vostru? Aranjați-l ca să vă invite în spațiul vostru erotic. Dacă stați în pat cu telefonul sau tableta, vă uitați la televizor sau lucraţi pentru serviciu, spațiul este deja contaminat și veţi fi derutaţi. Dormitorul trebuie să fie doar un spațiu al regăsirii erotice și al somnului.

INFIDELITATEA ȘI DEPRIVAREA EMOŢIONALĂ. Cum este trăită infidelitatea când ai fost privat de afecțiune și protecție și ai crescut într-un

mediu sărac emoțional? Simți că *nimeni nu este alături de tine*, că partenerul e rece și distant, iar intimitatea, dezvăluirea sunt de neînțeles pentru tine? Cum stați cu împărțirea responsabilităților și reciprocitatea în cuplu? Duci tu o povară prea mare, ori te aștepți s-o ducă celălalt? Îl ții la distanță pe partener, și asta se vede și cu prietenii și colegii, care te percep, din păcate, drept neimplicat și superficial în relații? Și atunci infidelitatea – emoțională și / sau sexuală – este o soluție pentru golul tău emoțional? Are o justificare? O justificare cu consecințe dramatice uneori pentru tine și familia ta! Cauți să te îndrăgostești de cineva *iresponsabil, imatur*? Pentru că te-ai săturat de responsabilitate şi vrei pe cineva jucăuș, relaxat, alături de care să-ți recapeți și tu relaxarea și bucuria de a trăi fără responsabilități, griji și îndatoriri. Te-ai săturat de *totul este pe umerii mei*...

Crezi, speri că aventura este singura cale de a simți ceva intens. Şi asta pentru că emoționalitatea și vulnerabilitatea unei relații intime autentice îți sunt străine. Ai nevoie de noutate, îţi lipsește puterea de a te cufunda cu totul într-o relație, devenind intim cu adevărat. Este și motivul pentru care te *dez-îndrăgostești* foarte repede. Îți percepi partenerul drept rece și distant, sau prea dependent, astfel că ai o scuză și o justificare pentru infidelitățile tale. Ca și cum tu n-ai contribuit cu nimic la răceala celuilalt! Dacă *tu* nu ai încercat să obţii o relație autentică, intimă, de durată, cum poţi să crezi că celălalt se va deschide, se va simţi în siguranță, va fi cald și tandru? Dar l-ai respins – şi el te respinge. Sau poate altceva din comportamentul tău îl face să se închidă: critica, controlul, intruziunea ta provocate de prea multă responsabilitate…

Sau, invers, cum ajungi tu, cel deprivat, să fii cel trădat, înșelat? Crescut cu prea puțină afecțiune, ai ales un partener egocentric, narcisist și indisponibil emoțional pentru tine, nesigur și în căutare de validări. Infidelitatea e felul în care acest partener își reglează nesiguranțele. Nevoile tale nu sunt problemele *lui* – din păcate. S-a săturat de prea marea ta seriozitate și responsabilitate. Și, ca un copil, caută să renască, să se revitalizeze în altă parte. Nu spun că este singurul vinovat, ambii aveţi o contribuție aici. Şi totuși ce îți lipsește atât de profund, încât ești dispus să înșeli, să trădezi, să fii, până la urmă, dezamăgit de tine? Ce dureri ascunzi? Scoate-le la lumină! Poți avea o relație pasională doar când te regăsești pe

tine. Pasiunea este în tine – în trăirile, percepțiile, alegerile tale, nu ale celuilalt.

CARE E DRUMUL CĂTRE TINE ȘI CĂTRE VOI DACĂ AI TRĂIT ÎN DEPRIVARE? Trebuie să ai grijă, cu compasiune, de tine și de emoțiile tale. De pildă, stabilește-ţi un program de sport, de yoga, de masaj – orice te ajută să fii în contact cu nevoile și simțurile tale. Cu cât ești într-un contact mai strâns cu tine, cu atât vei fi într-un contact mai bun cu partenerul tău. Fii generos cu cel de lângă tine. Observă gesturile de afecțiune și apreciere şi nu le mai respinge. Iniţiază apropierea afectuoasă de partener. Apreciază. Acordă atenție. Vorbeşte despre vulnerabilitățile tale și cere ajutor. Lasă-te în grija celui de lângă tine. Şi spune *nu* când simți că ești obosit, epuizat sau ai alte priorități. Nu menţine chiar tu deprivarea față de tine.

Adesea, cel ce are această vulnerabilitate este atras de un partener care ori se simte nesigur și devine critic, ori are teamă de abandon și este ambivalent, incapabil să-i ofere celuilalt predictibilitatea și conectarea emoțională care i-ar atenua deprivarea. Tu te retragi, el se simte abandonat și se retrage și el. Și amândoi, deși tânjiți după același lucru, vă răniți reciproc. Deprivarea este o vulnerabilitate în cazul căreia te mulțumești emoțional cu foarte puțin – cu un partener narcisic, concentrat eminamente pe el și nevoile lui, lucru care te atrage. Sau te adaptezi lipsurilor emoționale cerând foarte mult și având reacții de furie când partenerul nu-ți oferă ceea ce ai nevoie. Nimeni nu-ți poate acoperi toate golurile emoționale: este munca ta în mare parte, trebuie să ai grijă de tine, să dai și să primești. Dar asta implică curajul de a fi vulnerabil.

CE E DE FĂCUT CU DEPRIVAREA, ASTFEL CA EA SĂ ÎMBUNĂTĂŢEASCĂ RELAŢIA DE CUPLU?

• *Acceptă faptul că îți dorești mai multă iubire, afecţiune, atenţie, sprijin sau protecţie în viaţa ta de acum.* Te simți trist, singur, abătut? „Soţia mea îmi tot spune că suspin mereu și par copleșit, deprimat, abătut. Mi-a fost greu să recunosc că mă simţeam foarte singur. Am avut mereu sentimentul că nu pot să fiu sprijinit de nimeni, că eu trebuie să fiu puternic pentru toată lumea. Mă simt neînţeles și am senzaţia unui uriaş gol sufletesc.“ Primul pas pentru cei care trăiesc deprivarea este recunoașterea problemei, a lipsei:

„Am nevoie să mă simt iubită. Îmi lipsesc afecţiunea, dragostea. Și vreau să dau și să primesc mai multă dragoste în relaţia mea. Parcă am trăit într-o ceaţă până acum.“

Da, ai dreptul să te simți iubit, să te simţi iubită. Şi crede asta cu toată ființa ta. Atingerea, îmbrățișarea, drăgălășenia, răsfățul, atenția, toate sunt nevoi firești. Dar asta implică un efort conștient și voluntar să te înțelegi, să te cunoști, să faci lucruri care îți sunt grele acum sau care îți creează un disconfort. Fă o listă cu ce ți-ai dori de la relația ta de iubire, un ideal al tău, dacă totul ar fi posibil (și adesea este!). Apoi, pas cu pas, înlătură obstacolele care te împiedică să obții ce-ți dorești. Dar, te previn, este o muncă de luni și ani. Nu cred în *miracole, salvatori* sau *noroc* – nu când vine vorba de puterea ta de a iubi. Căci despre asta e vorba, de fapt.

• *Cum trăiește cel de lângă tine deprivarea ta?* Ce-l face pe el (sau ce-o face pe ea) să se simtă iubit (iubită)? Deprivarea te-a influențat în așa fel încât nu conștientizezi cât de departe ești de tine și de celălalt: nu-ţi dai seama că tu nu îmbrățişezi, nu răsfeți, nu adori. Că te-ai retras sau ești rece și distant. Sau prea serios, fără veselie, fără bucurie. Totul ţi se pare o *responsabilitate* și o *datorie*: „Acum avem nevoie de bani pentru casă, nu trebuie să facem prea multe cheltuieli. Nu avem bani de ieșiri sau vacanţe!“ Cel de lângă tine este o bună oglindă: felul în care se simte îţi oferă multe răspunsuri. Mulți vin la cabinetul meu hotărâți și spun: „Fac tot ce ziceţi, doar să mă simt iubit (iubită). Spuneţi-mi ce greșesc, și corectez!“ În fapt, știu deja multe despre ei înşişi, partenerul le arată multe din căile de maturizare, însă ei le resping. Dacă l-ar asculta – ce vede el, și eu nu văd – ar fi mai uşor. Să nu uităm că omul de lângă noi trăiește cu noi, depinde de noi, de cât îi oferim. Când el îţi spune „ești zgârcit (sau rece)“ ori „eşti permanent nemulţumită“, întreabă-te cu curiozitate și onestitate: ce vrea să spună despre mine, de fapt?

• *Înţelegeţi cum aţi dobândit deprivarea, cum a fost trecutul vostru.* Trecutul ne ajută mult să ne vedem. Cât de afectuoși, protectori sau, dimpotrivă, reținuți în privinţa afecțiunii fizice sau exprimării cuvintelor de iubire au fost părinții? „Nu-mi aduc aminte să-mi fi spus vreodată tata că mă iubește. Știam cumva asta, dar nu mi-a spus-o. Era mai închis, nu prea

vorbea cu mine. Uneori se juca cu mine, dar destul de rar. Muncea mult și era mai tot timpul prins cu griji și treburi. Nu puteam să-l deranjez."

Înțelegerea trecutului și a influenței lui sunt procese îndelungate, însă în timp vă veți reaminti momente sau dureri care vă vor ajuta să știți ce v-a lipsit. Și ce ați *învăţat* de la părinți, bunici, frați sau surori. Relațiile apropiate au cea mai mare influență asupra noastră: „Parcă sunt tata în zilele lui proaste, irascibilă și urâcioasă, și-l resping pe soţul meu când vine spre mine. Mă enervează. Doar știe că mă scoate din fire când mă sărută de faţă cu prietenii! Când mi-am dat seama că sunt ca tata, mi-a fost tare greu, mi-am jurat să nu ajung ca el, nefericită ca el. E dureros când îşi dai seama cum ești de fapt și că nefericirea ta este construită de tine."

• *Cum v-aţi adaptat lipsei de afecţiune, atenţie și protecţie?* Ne adaptăm lipsei unei nevoi emoționale prin diferite mecanisme. Un prim mecanism: vă obișnuiți să n-aveţi prea multă afecțiune – nici nu primiți, nici nu daţi afecțiune. Afecțiunea și vulnerabilitatea emoțională vă sunt inconfortabile și evitați să vă expuneți la situații în care vorbiți despre nevoile voastre emoționale: „Greu am acceptat că mă simt nelalocul meu când relaţia devine prea emoţională, m-am ascuns atunci în muncă și cumpărături de tot felul, CD-uri, cărţi, gadgeturi. Am acoperit un gol emoţional cu altceva, acum înţeleg asta. M-am ascuns în spatele muncii și banilor, dar îmi doream altceva, ce nici nu știam că-mi lipsește." Așadar v-ați ales parteneri reci și distanți, ați ales practic familiarul, ceea ce ați trăit: „La început, soţul meu era foarte drăgăstos, atent, mă pupa tot timpul, dar mie nu-mi plăcea. Credeam că e exagerat și l-am tot respins. Acum tânjesc după afecţiunea lui, dar îi este greu lui să se reapropie după atâtea respingeri. Eu am tot primit fără să dau. Probabil acum e momentul să fiu eu drăgăstoasă, dar îmi e tare greu, nici nu știu cum să fac, îmi sunt străine toate gesturile și-mi par nenaturale, stângace, artificiale. Soţul meu îmi spune că fac asemenea gesturi doar pentru că vin la terapie și mă puneţi dumneavoastră, nu crede că e ceva real și că o să mă ţină. Mă doare când spune asta, dar știu că mult timp l-am neglijat emoţional."

Al doilea mecanism: cereți foarte mult într-o relație, aveți așteptări mari și sunteți adesea dezamăgiţi. Vă înfuriaţi când nu primiți afecțiune și atenție. Accesele de furie vă țin în contact cu fondul emoţional profund de

care aţi fost lipsiţi şi după care tânjiţi: „Furia este singura emoţie pe care mi-o recunosc. Când mă întrebaţi ce simt, îmi este inconfortabil, mă irită și cu greu m-am obișnuit să vorbesc despre mine, prefer să ascult. Mai toţi amicii mei vin la mine cu probleme, eu sunt cel care dă sfaturi, îi ajută să-și rezolve problemele… Vreau să ajut, dar nu pot să fiu vulnerabil.“

Am nevoie să mă vezi, să mă îndrumi…
Nu pot să mă descurc fără tine

CÂND LIPSA DE AUTONOMIE ESTE O PROBLEMĂ ÎN CUPLU. Cum arată lipsa de autonomie, dependența în cuplu? Unul din parteneri sau ambii (dar, din fericire, în mod diferit) au nevoie de ajutor într-un fel exagerat. Se simt vulnerabili și neajutorați, cer mereu validări, confirmări, caută un partener hiperprotector, care să ia decizii în locul lor și să aibă grijă de ei. Fac orice pentru el din cauza propriilor nesiguranțe. Au nevoie și ei de un partener pe care să-l salveze, să-l sprijine, de care să aibă grijă, cineva care *să aibă nevoie de ei*.

Sau, la început, relația e echilibrată, dar, după un timp, adesea după nașterea primului copil sau schimbarea jobului – un factor de stres extern –, dependența se activează: „Înainte eram foarte încrezătoare, acum nu mai am încredere în aproape nimic. Îmi pare totul extrem de dificil. Nu știu cum am ajuns așa.“ Te simți copleșit, simți că nu vei face față provocărilor și responsabilităților de zi cu zi. Eşti incapabil să te mai descurci singur. Simţi adesea că *este prea mult pentru tine* şi ai nevoie de *cineva* ca să poţi supravieţui.

Reacțiile sunt catastrofice și exagerate chiar şi în situațiile mărunte de zi cu zi. Când ai de luat o decizie, ceri mereu și alte opinii. Pe de altă parte, te răzgândești frecvent, mai ales dacă ai ascultat opinia altcuiva, ceea ce duce la și mai multă iritare și furie în cuplu. Imaginează-ți o scenă în care tu și soțul tău luați împreună o decizie. Apoi tu mergi la muncă, și el constată că, după ce ați vorbit ore bune despre ce vrei să faci, tu ai ales altceva. Ai discutat cu o colegă și te-ai răzgândit. Cum crezi că se simte el? Sau cum te-ai simți tu dacă ai fi în aceeași poziție?

Să ne înțelegem, este în regulă să te răzgândești, dar nu mereu. De ce și-ar mai pierde timpul partenerul discutând cu tine, dacă vede că altcineva te influențează și că opinia lui nu a contat? Cât de sigur se simte partenerul când constată că nu ai încredere în propriile tale judecăți și ceri mereu confirmări peste confirmări? „Parcă nu știe ce vrea, și asta mă scoate din minţi. Mă trezesc că toţi colegii lui de muncă au aflat cam tot ce facem noi, unde mergem, ce vacanţe alegem. Mă simt nesigură când îl văd pe el atât de dependent de opiniile celorlalţi. Se răzgândește de o sută de ori, și asta mă înnebuneşte. Ştiţi ce fac? Aleg eu pentru noi. Ca să fie mai simplu. Dar simt că nu-i convine. Și urăște schimbările, pe tema asta avem certuri și mai mari."

CUM AI DOBÂNDIT DEPENDENŢA? Ai avut probabil relații de hiperprotecție cu părinții (sau cu unul din părinți) și ai transferat comportamentul și în cuplu. Părinţii tăi s-au implicat excesiv, au fost intruzivi și nu ţi-au dat spațiu să crești, să explorezi, să simți plictiseala, teama, eșecul, tristețea, noutatea; ți-au spus ce să faci, cum să faci, au luat decizii în locul tău, s-au purtat cu tine de parcă ai rămas pe vecie un copilaş neajutorat şi fără responsabilități; ți-au rezolvat imediat toate problemele de la școală sau cu prietenii, de teamă să nu *suferi*. Părinți anxioși, îngrijorați, panicați din orice… Nu e de mirare că în aceste condiţii copilul devine hipervigilent la ce simte părintele, fără să aibă spațiu vital spre a fi atent la el însuşi și la progresele lui. Mama sau tata au fost mereu acolo să-i rezolve problemele, să-i cumpere haine, să-i plătească facturile. Sigur, cu cele mai bune intenții.

Copilul însă a fost întotdeauna perceput ca mai sensibil sau neajutorat. Dacă nu cumva, dimpotrivă, a fost copilul rebel pe care părinții îl scoteau din toate necazurile în care intra.

CUM TE-AI ÎNDRĂGOSTIT, SAU CUM AI INTRAT ÎNTR-O RELAȚIE ROMANTICĂ? Când își amintesc despre alegerea partenerului, mulți dintre cei dependenți spun că au preferat acea persoană pentru că răspundea sentimentului de siguranță și protecție pe care-l căutau. Nevoia lor de dependență are *chimie* față de un partener perceput drept puternic și sigur, adesea deprivat emoțional și posedând un mecanism de sacrificiu și

hiperresponsabilitate sau subjugare. Cineva care a învățat să aibă grijă de ceilalți, pentru care nevoile proprii nu contează. În acest caz, relația devine simbiotică și toxică. Nici unul din parteneri nu va crește, nu va evolua, fără un efort voluntar.

Sau e posibil ca cel dependent să aleagă un partener abuziv și narcisic, alături de care simte că are o identitate *specială.* Semnalele sunt amânarea sau evitarea asumării propriilor responsabilități: „Am o afacere cu un prieten din facultate, un tip arogant și extrem de critic, dominator. Însă, acum îmi dau seama, faptul că mi-a acordat atenţie m-a făcut să mă simt valoros. De fapt, îmi era frică să fac ceva singur și am avut nevoie de el. Și acum nu știu cum să fac să ies din relaţie, asta după douăzeci şi doi de ani de muncă împreună. M-au nemulţumit multe, dar le țineam în mine, m-am retras și m-am închis. Mă simt un laș."

Incertitudinea într-o relație romantică face ca orice decizie să devină foarte dificilă – de la alegerea destinației de vacanță la cum își petrec cei doi timpul liber. Totul pare greu de hotărât, și ai tendința de a veni cu argumente care fac alegerea și mai grea. Amânări, justificări: „Ne mutăm, sau nu ne mutăm?"; „E o școală bună, sau nu?"; „Să-mi schimb jobul, deși mi-e frică?" În atari condiții, ești ușor de influențat de cineva perceput ca având autoritate și pe care îl (o) idolatrizezi. Nevoia de idolatrizare e tot o formă de supracompensare a incapacității de a lua o decizie și a lipsei de identitate proprie. Partenerul trebuie să fie *perfect*, *puternic,* pentru ca tu să te simți în siguranță.

În aproape toate relaţiile punem la început partenerul pe un *piedestal.* Supraviețuirea ta are legătură cu el, așa că *idolatrizarea te salvează din orice.* Crezi mai mult în judecata lui decât în a ta. Cine ești tu, care sunt propriile tale preferințe și alegeri? Reacția ta la nou sau schimbare este din start *nu*, după care cu greu, cu ajutorul partenerului, încerci și lucruri noi. Schimbarea – a jobului, a casei, a orașului – e teribil de dificilă pentru cineva încă neautonom. Sentimentul că depinzi de partener este dominant. Dar să ne gândim cum arată lucrurile pentru partener: oare nu-l încurajezi să te controleze, să te domine, să te critice (din frustrare și furie pentru nevoile lui neîmplinite)?

Să călătorești singur ți se pare o prostie, însă de fapt îți este teamă că nu te vei descurca: „Când am fost prima dată singură într-o delegaţie și soţul meu nu-mi răspundea la telefon, imediat am simţit că nu pot respira, atât de greu îmi e să stau singură. Am crezut mereu că așa e o relaţie de iubire, să fim mereu împreună.“ Sau refuzi să faci lucruri ce țin de autonomie, cum este șofatul ori gestionarea banilor. Am întâlnit adesea justificări legate de mașină – e aglomerat traficul, e mai bine cu taxiul etc. –, când de fapt este vorba de a face *singur* un lucru simplu, ce ține de autonomie. Să ai controlul vieții tale, să șofezi singur când și unde dorești tu.

Dependența se exprimă adesea prin anxietăți multiple, îngrijorări excesive, fobii, atacuri de panică, somatizări. Astfel de oameni nu vin la terapie pentru a fi mai autonomi și pentru că sunt conștienți că își sabotează relația de cuplu prin dependența lor, ci, de obicei, pentru că au anxietăți de nesuportat sau atacuri de panică dureroase. Observ totuși cum caută o soluție magică și pentru problemele de cuplu. Ar vrea să le dau un sfat care să rezolve repede problemele. Sunt mari consumatori de literatură sau de cursuri și conferințe de specialitate, dar mai puțin dornici de efort pe termen lung: „Nu m-a convins terapeuta, mă așteptam la altceva. Îmi recomandaţi, vă rog, pe cineva mai bun?“

Alteori, dependența din cuplu se observă în relația cu banii: „Soţia mea are în grijă banii, pentru că ea plătește toate facturile, însă ne cam certăm când îi cer bani pentru cheltuielile mele, rar, ce-i drept, dar se întâmplă. Și tot ea îmi reproșează că nu mă implic în treburile casei. Dar mi-a fost comod așa, de fapt.“ Din păcate, în multe cupluri, unul din parteneri e susținut financiar de celălalt sau de părinți. Și, firește, lipsa lui de autonomie financiară sabotează relația cu partenerul: „Eu merg la muncă, duc copiii la școală, fac cumpărăturile și gătesc, gătesc pentru că-mi face plăcere. Soţia mea stă acasă, are grijă de copii, asta a fost alegerea ei după nașterea copiilor. Cred că-i este greu și teamă, o văd că are din ce în ce mai puţină încredere în ea. Eu sunt perfecţionist și extrem de critic. Exact ce nu are ea nevoie!“

Ți-e teamă să alegi și te compari cu prietenii: ei par să aibă o relație mai bună, un job mai interesant, un corp mai frumos, bani mai mulți… Nevoia de reasigurări obosește și îndepărtează partenerul. Să iei decizii fără

reasigurări sau validări ar fi un prim pas: „Aș vrea s-o invit la un curs de dans – mă gândesc la asta de ceva timp –, dar dacă ei nu-i va plăcea? Mă paralizează gândul. Nu e mai bine să aleagă ea? Pe de altă parte, se plânge că eu n-am iniţiative și că doar accept ce-mi propune ea.“ Dacă percepi deseori viața drept grea și te simți copleșit, te plângi mereu, ești nemulțumit – deși aparent n-ai motive de nemulțumire pe măsura plângerilor –, acestea sunt semne de dependență. Posesivitatea este tot o expresie a dependenței.

O altă formă de dependență e supracompensarea prin refuzul ajutorului, printr-o așa-zisă independență: „Devin stresată când soţul meu vrea să aibă grijă de mine, mă înfurie și-l resping. Nu vreau să mă creadă neputincioasă. Doar când sunt bolnavă mă simt confortabil să stea lângă mine, altfel mă descurc foarte bine și singură.“ Când ți-e teamă să depinzi de celălalt, însă te simți incompetent, când refuzi ajutorul chiar dacă, din punct de vedere uman, este un lucru sănătos, atunci ai nevoie ca treptat, pas cu pas, să reînveți să depinzi de partener, de prieteni, de colegi. Asta nu înseamnă să nu faci și anumite lucruri singur. Dar nu să faci totul singur.

Și asta pornind de la gesturi simple: a-i permite celuilalt să-ți deschidă ușa ori să te ajute cu sacoșele de la piață, a-i spune când nu știi ceva și ai nevoie să fii ajutat. Multe femei din cultura noastră au fost crescute cu sentimentul că sunt datoare să se descurce singure și că a cere ajutor bărbatului este un semn de slăbiciune. Sunt percepute drept *puternice și fără nevoi.* În fapt, au mare nevoie să depindă de cineva, însă le e frică să se arate vulnerabile. Sunt și femei care nu au avut experiența grijii. Precum și bărbați care au internalizat mesajul că a nu avea nevoie de o femeie este un semn de bărbăție, iar dependența de o femeie, un semn de slăbiciune.

EROTISMUL ȘI SEXUALITATEA CUPLULUI CONFRUNTAT CU DEPENDENŢA. Spus direct și simplu, nu este deloc atrăgător să fii cu cineva care are nevoie de tine și nu se descurcă singur, depinde prea mult de tine. Sexul e unul dintre puținele momente în care poți simți că ești cu un bărbat sau cu o femeie, și nu cu un băiat sau cu o fetiță. Însă, de fapt, nu complet. Și, în această situație, grija pentru tine și pentru celălalt se reflectă cu multă ușurință. Iar când dai vina pe depresie sau anxietăți pentru lipsa dorinței sexuale este vorba tot de autonomie. Unul se simte respins, altul – *obligat*, forțat, să facă sex, deși nu se simte pregătit. Când sexul e folosit

doar ca alinare a anxietăților și ca o formă de reasigurare, atracția se cam pierde. Nu te simți cu adevărat dorit.

Un cuplu erotic – am mai vorbit despre el – este un cuplu în care ambii parteneri au și acceptă un echilibru între apropiere și separare. Nu sunt nici prea aproape și nici prea departe unul de celălalt. Am întâlnit cupluri în care unul din parteneri spunea: „Eu m-aș simţi bine doar cu afecţiune, pot trăi și fără sex." Ei bine, acea persoană are nevoie de un tată sau o mamă, nu de un iubit (o iubită). Are nevoie să-și recapete autonomia ca să poată apoi iubi un bărbat (o femeie). Un adult face dragoste cu femeia (cu bărbatul)!

Lipsa de autonomie este vizibilă și în cazul celor care folosesc sexul ca formă de *câștigare* a partenerului, de control, de manipulare, nu de conectare autentică. Autonomia și încrederea sunt principalele condiții ale unei bune conectări cu sexualitatea și erotismul tău. Când simți însă nesiguranță, neîncredere, când nu trăiești momentele de singurătate cu liniște și reflecție, cu dor, dar fără durere, atunci ai nevoie de partener mai curând pentru a-ți liniști anxietățile și neputințele decât pentru a trăi împreună cu el o relație matură.

Când nu știi ce vrei, sau când nu ești pe picioarele tale, ci doar ai nevoie de celălalt ca să te reasigure, să simți liniște, să-ți dăruiască, să te simți fericit și bine datorită lui, există riscul ca viață voastră sexuală să fie profund afectată. Iar apropierea să aibă alte motive decât cele erotice, de a oferi și de a primi plăcere, pur și simplu: și anume de a vă liniști anxietățile. Autonomia, mai ales pentru o femeie, înseamnă să fii aproape de sexualitatea și erotismul tău, de nevoile tale ca adult, să fii capabilă de intimitate, de conectare cu trăirile, nevoile, vulnerabilitățile tale. Ne simțim atrași de un om a cărui companie ne place, care ne face să râdem, să ne simțim bine cu noi înșine în preajma lui.

INFIDELITATEA ȘI DEPENDENȚA. În cuplu, dependența unui partener poate fi resimțită drept copleșitoare: celălalt partener poate dori să se retragă, să se dea la o parte, să-și caute un partener mai sigur pe el, care să răspundă nevoilor lui. Riscul de infidelitate e mare. Cel dependent se poate simţi, la rândul lui, sufocat de relație. Se compară cu partenerul puternic și îi vede succesul, pe care el nu-l are. Din frustrare, caută să-și exprime *independenţa* prin rebeliune. Îi este greu să fie el însuși în relația cu

partenerul, astfel că infidelitatea devine un refugiu din relația în care nu se simte valoros. Este pentru el o experiență de *libertate* – desigur, prost înțeleasă. La fel ca un adolescent care se revoltă pe părinți și vrea să fie lăsat să facă ce vrea el.

Cel dependent dorește să fie el însuși și nu știe cum să ajungă la această identitate și autonomie. Nu simte vină, pentru că angajamentele i se par oricum un compromis. Vrea ca și partenerul să aibă nevoie de el, să nu fie doar el neputincios și frustrat: „M-am simţit mai tot timpul respins de soția mea, deși n-am avut curajul să-i spun niciodată nimic. Ne-am căsătorit pentru că a vrut ea, pentru mine era mai bine fără căsătorie. Faptul că nu-și mai dorea copii și că relația sexuală era inexistentă m-a făcut să caut atenție în altă parte. O idolatrizam și simţeam că nu pot trăi fără ea, dar mă simţeam și sufocat de ea. Am crescut numai cu femei în casă: mama, sora mea, soţia și fiica noastră. Mă simt în putere când mă văd cu cealaltă femeie. Pentru ea contez. Lângă soția mea mă simt vulnerabil și neputincios, furios – ca și pe mama. Îmi dau seama că o pedepsesc pentru ce nu sunt eu în stare să fiu. Habar nu am de fapt cine sunt. Soţul ei!“

Când ești tu, cel dependent, trădat și înșelat? Când partenerul, care caută în tine încrederea, aprecierea, atenția, găsește doar nevoile tale, care devin pentru el exagerate și copleșitoare. Căci, dacă cineva are prea multă nevoie de tine, începi să ai îndoieli că ești iubit. Astfel că își va căuta alt partener, mai puternic, mai încrezător sau care să-i dea sentimentul că este dorit, nu doar necesar. Nu spun că e vreodată îndreptățită infidelitatea, spun că adesea ambii parteneri au o contribuție.

Oricât de dureroasă ar fi experiența, înțelept este să-ți privești mai atent propriile insecurități și modul în care tu îți îndepărtezi partenerul: „M-am dedicat cu totul familiei, după naşterea copilului am renunţat la job pentru că nu avea cine să ne ajute cu copilul și, în timp, am renunţat la multe. Din teamă de eşec și din cauza nesiguranţelor mele. Îl vedeam însă pe soţul meu nefericit și furios de faptul că eu eram mai tot timpul nemulţumită, parcă nimic nu-mi convenea, deși el se străduia să fie bine. Și deodată am simţit că ceva s-a schimbat, că el a devenit mai relaxat, mă lăsa în pace. Peste doi ani am aflat, întâmplător sau nu, că avea o relaţie cu o colegă de serviciu. Am fost devastată. M-am simţit atât de neputincioasă, încât nu i-am spus

nimic, îmi era frică de ce avea să se întâmple cu noi. Dar ştiţi ce am făcut? Mi-am luat carnet de șofer și am schimbat multe în viaţa mea. Însă a fost al naibii de greu. Suntem bine acum, numai că aş fi vrut să fie altfel lecţia mea de viaţă.“

CE ESTE DE FĂCUT CU DEPENDENŢA? Cum să-ţi îmbunătăţeşti relaţia de cuplu. În primul rând, *cel dependent nu este dispus să facă un efort de schimbare*. Iată o veste proastă pentru partener, dar și pentru cei care s-au regăsit în descrierile de mai sus. Nu e uşor să fii un adult autonom. Creștem cu greu. Îmi aduc aminte cum, la un seminar pentru cupluri, o doamnă și-a dat seama că se simte ca un copil, iar relația soțului ei cu ea e mult prea paternă, ca și cum n-ar avea o relație firească de cuplu femeie–bărbat. Inconfortabilă conştientizare, însă esențială pentru procesul schimbării, evoluției personale. Știi de unde pornești.

Dacă te tot plângi că nu ești ajutat suficient de partener, oprește-te și începe să te ajuți singur. Dacă partenerul tău își asumă mai multe responsabilități, ia deciziile etc., este momentul să echilibrați rolurile, chiar dacă ți-e mai confortabil să facă el acele lucruri. Poartă-te în cuplu ca un adult, nu ca un copil neputincios și fricos.

Uneori, schimbările îți aduc atât de mult disconfort, încât preferi o viață plină de frustrări: „Am ales douăzeci şi şapte de ani suferinţele mici în locul uneia mari, cum ar fi să-i spun că vreau să ne despărţim. Am ales așa de frică. Am început să ne certăm imediat ce s-a născut primul copil, și am tot sperat că ea se va schimba, că vom avea liniște. Cum reacţionam când ea ţipa și mă înjura? Plecam de-acasă! M-am săturat de atâtea certuri, simt că nimic nu a mulţumit-o. Însă cum să mă descurc singur? Nu le poţi avea pe toate, nu? Măcar ea e în casă cu mine.“

Cel mai probabil vei solicita terapia pentru alte probleme, cum sunt somatizările, anxietatea, depresia, indecizia: „Nu știu pe cine să aleg, pe amant, sau pe soţ. Fiecare are calităţi pe care celălalt nu le are și n-aș renunţa la nici unul. Lângă unul am protecţie și siguranţă, dar fără pasiune; celălalt îmi oferă pasiune și afecţiune, dar nu și siguranţă. Ce să mă fac? Sunt așa de cinci ani și mă simt prizoniera propriilor mele gânduri.“

Iată câteva recomandări pentru îmbunătăţirea relaţiei de cuplu:

• *Schimbă-te tu, partenerul celui dependent.* Și partenerul puternic poate menține dependența celuilalt din cauza propriilor lui frici. Acesta ar fi un bun punct de pornire: să-i dai spațiu celui dependent fără să-i sari în ajutor tot timpul, fără să iei decizii în locul lui. Poate fi riscant, da. Însă alte opțiuni nu prea ai. O relație bună este o relație în care amândoi iau decizii, își împart puterea și se influențează unul pe celălalt. Sunt loiali și au granițe clare în relația cu celălalt. O relație, așa cum am mai spus, este ca un organism viu care crește în funcție de amândoi. Schimbarea ta induce *ceva* în celălalt. Nu imediat, ci în timp. Însă, dacă tu rămâi dezamăgit, frustrat și aștepți să se schimbe partenerul, cel mai probabil vei fi dezamăgit din nou. Celălalt îți menține și ție nesiguranțele. Înțelept, dar nu și ușor, este să vă susțineți unul altuia creșterea și dezvoltarea. Critica nu-l va ajuta pe partener să se schimbe. Și nici să-i rezolvi mereu problemele nu ajută; așa doar îi întărești sentimentul că *nu este capabil,* adică exact ceea ce trebuie să schimbe. Are nevoie de pași mici de succes, astfel încât să simtă că are încredere, că a reușit, că este mai capabil decât a crezut. Și tu la fel.

• *Mici paşi ai celui dependent spre autonomie.* Autonomia e calea către încrederea ta în tine, în judecățile tale. Dependența nu este o formă de iubire, deși inițial ajutorul partenerului, faptul că îți rezolva problemele ți se păreau, probabil, dovezi de iubire. Trebuie să ajungi la un bun echilibru între ce faci tu și câtă încredere ai în propriile tale judecăți și momentele umane, firești, când ceri ajutorul. Propune-ți să înveți lucruri noi, care să-ți dea un sentiment de control și competență în viața de zi cu zi. De exemplu, dacă până acum doar soția ta planifica și organiza vacanțele sau timpul liber, ai putea începe – cu toată frica și nesiguranța – să faci tu asta. Pune pe o listă ce crezi tu că nu ştii să faci, astfel că ceri mereu ajutorul partenerului, prietenilor etc.

• *Începe cu lucrurile pe care le eviţi și le-ai tot amânat. Ocupă-te de ele singur.* Dacă observi că înveţi lucruri noi numai sub imboldul sau la inițiativa partenerului, ai putea începe să alegi tu singur să explorezi activități noi, fără nici un sprijin. Dacă prima reacție este „nici gând să fac eu asta", exact acesta e lucrul pe care ai nevoie să-l încerci. Autonomie înseamnă contactul cu propriile tale emoții, nevoi – uneori toleranță la disconfort și mai ales la disconfortul propriilor tale trăiri, cum sunt frica,

teama, plictiseala (care ascunde altceva), furia, nervozitatea. Înseamnă amânarea recompenselor imediate și reducerea impulsivității. Așa îl poți privi cu adevărat pe omul de lângă tine, nu doar ca pe cineva care *trebuie* să fie disponibil pentru nevoile tale, ci ca pe un om cu propriile lui nevoi, trăiri – fără să te enerveze, să te înfurie, să te îngrijoreze excesiv. Asta presupune o relație între doi adulți.

GRANIȚELE ȘI FURIA EXPRIMATE SĂNĂTOS. Sunt parteneri care au mari dificultăți în a-și exprima direct furia. Mulți dintre ei au o problemă cu granițele – ori sunt intruzivi și rigizi și se simt amenințați de granițele celuilalt, ori nu au ei granițe foarte clare. Am mai vorbit despre asta în capitolele anterioare. Însă există și persoane dependente care se simt îndreptățite ca partenerul să răspundă nevoilor lor de dependență și reacționează cu furie când acesta le îndeamnă către autonomie. Percep îndemnul ca pe o lipsă de *iubire,* acel „dacă m-ar iubi, ar ști de ce anume am nevoie". Și își pedepsesc partenerul pentru că nu le răspunde cum le-ar plăcea.

Furia este de multe ori semnul îndreptățirii. Și, culmea, cel „îndreptățit" se plânge că partenerul e egoist și *narcisic,* că *nu este iubitor.* Multe dintre gândurile noastre sunt, în fapt, distorsiuni ale realității provocate de o relație neobișnuită cu emoțiile, frustrările sau nevoile neîmplinite. Multe dintre trăirile noastre rămân neprocesate, mai ales când nu ai avut experiența autonomiei, a autocontrolului, a contactului cu propriile trăiri și a acceptării lor. Să simți tristețea, să simți furia, să simți teama, plictiseala, îngrijorarea – să le acorzi atenție. Altfel, ele se transformă în anxietate, depresie, furie necontrolată și neînțeleasă. Venim adesea cu mult prea multe trăiri din trecut, ce se suprapun peste trăirile prezente. Și, firesc, simțim nevoia de cârje, de proptele, de cineva de care să ne tot sprijinim. Însă trebuie să poți funcționa autonom în această lume pentru a te simți liber alături de partenerul tău, și el autonom. Autonom și în siguranță – cu tine în primul rând. Fără baza de siguranță e imposibil să fii autonom.

Când te simți neajutorat, mereu neliniştit, cu teamă de oameni, de persoane sau locuri necunoscute, tensiunea în cuplu se amplifică. Relația devine *pseudoterapeutică*, lipsită de pasiune sau atracție. Când te tot plângi, reacția partenerului devine cu timpul, foarte probabil, una de critică sau de

detașare, de retragere. Cu cât cicălești mai mult, cu atât celălalt se distanțează și mai mult. Primul pas ar fi să recunoști că ai o problemă, fie că este anxietate, fie că este depresie, și să ceri ajutorul unui specialist. Gândiți-vă cum vă este când la orice schimbare se reactivează anxietatea, cu îngrijorări, neliniște, atacuri de panică sau tot felul de reacții fizice, palpitații, tremur, țiuit în urechi, nod în gât, incapacitatea de a te relaxa, o stare de alertă permanentă. Copleșitor!

Mulți dintre cei cu o problemă de autonomie au frecvente episoade de anxietate și depresie. Vă recomand să rezolvați una dintre cauze, și anume autonomia. Pas cu pas. Ca și expunerea la situații amenințătoare. Sau, dacă vorbim despre depresie, să vă reapropiați în cuplu, cu efort, ce e drept, prin activități cu sens și semnificație. Să vă recăpătați controlul asupra stării de bine. Să nu vă lăsaţi copleşiţi de ruminații, de gânduri negre. Fără exercițiul autonomiei, anxietățile și depresiile vor reveni.

Fac numai ce vrei tu… nevoile mele nu contează. Când controlul devine o problemă în cuplu

Într-o relație sănătoasă și armonioasă, puterea, în sensul bun al cuvântului, și influența unuia asupra celuilalt sunt echitabile și înțelept împărțite. Ambii parteneri se simt confortabil cu repartizarea controlului, a deciziilor și alegerilor în cuplu. Nu sunt sensibili la control și nu simt nevoia să-şi domine partenerul. Nevoile ambilor contează, și ei simt asta. Simt că dreptul de a avea nevoi și de a avea propriile trăiri și gânduri le este respectat. Uneori însă, în unele cupluri, apar tensiuni, conflicte și frustrări când vine vorba de drepturi, nevoi și control.

Ai sentimentul că partenerul te controlează, te domină – că ești lipsit de putere și faci ce vrea el; sau tu ești cel care domină și controlează și-ți este greu să-ți exprimi nevoile direct, situație în care sabotezi relația prin diverse subterfugii și comportamente pasiv-agresive. Ai tendința de a-l mulțumi pe partener, dar asta vine mai degrabă din frică, frica de a-l supăra, chiar de a-l pierde. Sau, pur și simplu, te opui în diverse feluri propunerilor partenerului, cu justificări și detalii inutile. În fapt, simți furie și-l pedepsești prin retragerea afecțiunii sau atenției. Ori, în sfârşit, te simți

controlat și sufocat dacă îți face o observație, îți dă un feedback sau vine cu o propunere: „Dacă mă întreabă când am de gând să merg la medic, simt că este despre ea, nu despre mine, și asta mă înfurie imediat."

Când tu îți exprimi o supărare sau o îngrijorare și partenerul se îmbufnează și își retrage afecțiunea, alegi *subjugarea*: alegi să taci, să ții în tine, ca să eviți o ceartă, o tensiune. Te închizi *ca să fie bine.* Adică aduni și mai multe frustrări și uneori răbufnești prin accese de furie: „Am ajuns să-mi fie frică să-i spun ce simt și gândesc, ca să evit o neînţelegere și o ceartă, sunt dispusă cu ușurinţă să cedez, să renunţ. Mi-e cumplit de greu să-l văd supărat. Ori tac, să fie liniște, ori, rareori, prefer conflictul deschis. Dar mă simt o lașă de cele mai multe ori. Mă trezesc cu gândul că-i voi spune ce am pe suflet, dar, de frică, renunţ când îl văd. Nu suport să-l ştiu rănit."

CUM AI DOBÂNDIT SUBJUGAREA? Când, în trecutul tău, ți-a fost îngrădit dreptul să gândești liber, să ai spațiu să explorezi, să ai contact cu ce simți și ce ai nevoie în siguranță, fără pedeapsă? *Să ai drepturi* fără ca celălalt să se simtă supărat? Să-ți exprimi disconfortul, furia, nemulțumirea fără să anticipezi reproșul sau critica celuilalt, părinte sau partener? Să nu funcționezi pe principiul evitării suferinței, a pedepsei sau cu teamă de conflicte – pentru că ele au însemnat o ruptură în relație, o amenințare sau pur și simplu că nu ești un om bun?

„Un rău mai mic, asta am tot ales. Am crezut toată viaţa că a fi bărbat înseamnă să rezolvi singur problemele, fără să spui ce simţi și ce vrei. Să fii puternic. Am fost surprins când mi-am adus aminte că-i reproșam soţiei că «nu m-a lăsat», ca și cum ea trebuia să mă lase. Cumva toată puterea era la ea, și eu am renunţat la tot din frică și adesea din comoditate. Mă critica de parcă aș fi fost un copil care n-a ascultat-o. Îngrozitor. Mă simt un bărbat slab."

Subjugarea este forma sub care ai făcut față situației în care nevoile, trăirile tale nu au contat, cu teama că, dacă nu răspunzi nevoilor celorlalți și, fireşte, ale partenerului, aceştia se vor supăra și te vor pedepsi. Copil fiind, ai fost poate amenințat sau constrâns să faci doar ce voiau părinții tăi, altfel erai pedepsit. Ai învățat să te pui mai tot timpul pe locul doi și să te simți vinovat când îți ceri drepturile: dreptul de a-ți exprima furia, dreptul de a fi supărat, obosit, slab, dreptul de a-ţi fi frică, dreptul de a eșua, dreptul de a te

răzgândi. Dreptul de a avea nevoi diferite de ale partenerului, fără ca el să se simtă ignorat sau jignit: cum ar fi să pleci singur într-o scurtă călătorie, sau să mergi în unele seri în oraș cu prietenii, sau pur şi simplu să stai singur.

Imaginează-ți un părinte narcisic preocupat de imaginea lui, de statutul lui, de nevoile lui. Ce învață copilul? Că el contează doar ca să-l mulțumească pe părinte. Învață un exces toxic de responsabilitate față de ceilalți și exersează din plin vinovăția. Și adună furie, furie care duce la depresie, anxietate sau revoltă. Cine ești tu? Cel *bun, ascultător, cuminte, responsabil*, cel care este *atent să facă pe plac*. Exercitarea nevoilor tale nu prea există.

„Îmi doresc doar să fie fericită. Este tot ce vreau, eu mă descurc." Cum sună? Subjugare clară! La fel în cazul unui părinte martir, mai mereu obosit, îngrijorat. Tu, copilul, nu ai spațiu pentru propriile tale nevoi. Tot spaţiul e plin de nevoile lui, ale celuilalt. O relație în care copilul era prietenul părintelui, cel care-l asculta – confesorul, confidentul –, părtaș la dramele, necazurile lui. Poate că atunci te-ai simțit special, dar acum simți povara unei responsabilități pe care nu trebuia s-o ai la vârsta aceea.

DE CINE TE ÎNDRĂGOSTEȘTI? Ironia sau *înţelepciunea* chimiei te face să alegi tocmai un partener egocentric, narcisic, având nevoie de cineva care să fie atent exclusiv la nevoile lui, un om care se înfurie și te pedepsește când îndrăznești să ai nevoi proprii. Și așa se menține subjugarea. Nesiguranța te face să cedezi, să eviți confruntările, să simți că tu nu contezi, să te simți vinovat când alegi ceva pentru tine, să fii sensibil la suferința celuilalt și să sfârșești prin a renunța cu totul la tine. Partenerul te amenință cu abandonul sau chiar te abandonează dacă îndrăznești să ai nevoi. Subjugarea, nesiguranța și abandonul sunt adesea legate. Ești atras de faptul că partenerul spune deschis ce vrea, cum se simte. Ai iluzia că răspunzi nevoilor lui și speri, în consecință, că vei fi iubit. Dacă el va fi fericit cu tine, atunci și tu vei primi iubire sau te vei simți demn de iubire. Ce capcană!

Așadar te îndrăgostești de cineva pe care-l poți admira, cineva *special*, cineva care are nevoie de tine, cineva care știe exact ce vrea, direct, dominator. Te atrage puterea lui, căci umple golul lipsei tale de putere. Vrei

să te sacrifici și să fii supus. Îi poți spune *bunătate*, dar nu e asta. E frică amestecată cu furie și nesiguranță: „Mi-a plăcut Maria pentru că era o femeie puternică, se descurca singură, și de aceea o admiram. Acum, după doisprezece ani de căsnicie, îmi reproșează că nu sunt bărbat și că ea le face pe toate. Am renunţat la multă putere în relaţie, a fost greșeala mea. Îmi era teamă să-i propun ceva de teama respingerii, iar ea a preluat cu uşurinţă deciziile și alegerile în familie. Dar amândoi suntem acum nefericiţi. Nu mai dau vina pe ea, și eu am contribuit mult la cum arată relaţia acum."

Sau te îndrăgostești de cineva perfecționist, de *succes*, îți place că este atât de performant și ai *chimie* pentru el, însă perfecționismul vine la pachet cu critici, respingere, neacceptarea propriilor tale opinii, nevoi și idei.

Sau poate te îndrăgostești de cineva cu teamă de abandon, care se simte cu uşurinţă rănit, și atunci nu-ți mai exprimi nevoile proprii ca să nu-l rănești, ca să fii tu cel puternic pentru amândoi. Îl simți pe partener vulnerabil, anxios, sensibil, cu o mare nevoie să ai grijă de el. Nu mai poți să fii tu însuţi, trebuie să-l protejezi în permanenţă pe celălalt.

Sau, în fine, te îndrăgostești de cineva dependent de tine, cu probleme în a-și menține locul de muncă şi care contează pe tine şi financiar, şi emoțional. Partenerul are dificultăți de autocontrol, ceea ce îți dă ție spațiu de control. Însă după îndrăgosteală te cam saturi să-l salvezi, să-l înțelegi, să-l întreții, să-i rezolvi problemele şi chiar să fie realmente dependent de tine. Și aduni, în consecinţă, multă furie.

CUM RECUNOȘTI UN COMPORTAMENT PASIV-AGRESIV? Asta ca să nu-ţi pierzi minţile cu totul… O relație distorsionată în ce priveşte controlul și autocontrolul înseamnă totodată comportamente pasiv-agresive în cuplu, cele mai dificil de gestionat. Când vorbim despre viața de cuplu, te gândești că vorbim despre doi adulți care își doresc să le fie bine împreună. Nu neapărat! Poți avea nenorocul să trăiești alături de un partener care sabotează permanent relația. Iar într-o astfel de coabitare ai nevoie de multă *rezistenţă* ca să supraviețuiești fără să-ți pierzi încrederea în tine sau să te mulțumești cu foarte puțin. Adesea, cu mai nimic.

Pe scurt, omul alături de care trăiești are o atitudine ambivalentă față de autoritate și față de tine: pe de-o parte, are nevoie de atenție și validare, pe de altă parte, e înzestrat cu o mare nevoie de independență și afirmare. Toți

șefii sunt incompetenţi, proști și incapabili să-l aprecieze, crede el. Dar se plânge adesea și se simte neînțeles. Devine rapid răutăcios, critic, negativist.

În aparenţă, aceşti sabotori ai relaţiei sunt oameni drăguți – *totul pare în regulă* –, în realitate au momente de furie mocnită, de morocănoşenie, îmbufnare, negativism. Simți că partenerul e supărat și, când îl întrebi, îți spune că *n-are nimic* sau *ai înțeles tu greșit*. Ai înţeles greșit – un mesaj numai bun să te facă să te simți și mai nesigur. Cu greu duci povara negativismului lui, asta dacă nu-i *dai apă la moară* și deveniți amândoi critici – *judecătorii* celorlalți. Râdeți împreună de alţii, bârfiți, nimeni nu e îndeajuns de bun. Nu uita însă nici o clipă că în tot acest timp partenerul tău vorbește la fel și despre tine!

Dar poate că te întrebi: cum anume sabotează relația? *Uită* adesea, face *greșeli* întâmplător și, când îl înfrunți, devine defensiv sau se victimizează. Se plânge că eforturile lui în cuplu nu sunt recunoscute, că a făcut *totul pentru relaţie*. Nu este înțeles cu adevărat, alții sunt vinovaţi pentru nereușitele lui. Rareori îl vei auzi că își asumă cu adevărat responsabilitatea. E greu de trăit alături de un om atât de departe de el însuşi. Şi e la fel de greu pentru cel care nu-și recunoaște durerile și le aruncă asupra celuilalt.

CUM AJUNGI SĂ FII PASIV-AGRESIV ÎN CUPLU, DAR ȘI ÎN RELAŢIILE CU COLEGII DE MUNCĂ. Cel mai adesea e vorba de un adult care nu a trăit în copilărie experiența autonomiei și a formării propriei identități, cu o relație fuzională, simbiotică, fără graniţe clare cu părintele, care avea responsabilitatea de a-i satisface nevoile. În relația cu acesta a fost ignorat sau criticat, a trăit cu furie sau frică, învățând să comunice indirect ceea ce își dorește şi să manipuleze („Nu vorbi liber și onest pentru că vei fi pedepsit și celorlalţi nu le pasă de nevoile tale“). Relația lui cu autoritatea, cu părintele, a fost ambivalentă: am nevoie de tine, dar simt furie și simt nevoia să te pedepsesc pentru cum am fost eu pedepsit.

Atât persoanele cu autoritate, cât și partenerul de cuplu sunt percepuți drept cei care-l controlează, cei neînțelegători şi duri. Proiectează asupra lor tot ceea ce a trăit în copilărie și nu poate, ori nu vrea, să aibă control asupra propriei persoane, să aibă inițiative, grijă pentru relație ori empatie pentru nevoile partenerului.

Atenția față de partener e vigilentă, mereu în expectativa unei posibile amenințări; este mereu în gardă, gata să se apere. Iată cum, dintr-o relație trecută, din copilărie, în care furia nu-i era permisă, opiniile nu-i erau acceptate și ascultate, copilul și viitorul adult a învățat să-și exprime nemulțumirile indirect, prin sarcasm, ironii, negativism, neasumare. Sabotează relația pentru că nu are încredere nici în el, nici în celălalt.

De exemplu, îl rogi să facă ceva pentru tine sau pentru casă: îți spune *da*, apoi uită. Când pare că este *de acord* cu tine, îţi dai seama nu peste mult timp că, de fapt, se opune și devine critic și defensiv: „Nu fac ce vrei tu!“ Sau te critică în public, îți trimite articole despre *diete* așa, pur și simplu, și dacă-l înfrunți pare de-a dreptul șocat: „Nu știam că ești atât de sensibilă.“ Îi ceri o opinie și-ți spune că e o prostie problema ta, iar dacă te simți jignit te acuză de prea mare susceptibilitate – nu ţi-a spus decât adevărul! În concluzie, partenerul se simte atras de tine și te iubește, dar… urmează un mare *dar*. Se simte tratat necorespunzător, neapreciat, însă nu conștientizează – sau se face că nu înțelege – modul în care manipulează, faptul că nu-și asumă propriile neputințe și dă vina pe tine, pe partener. Așadar e minunat că se simte atras de tine și te iubește, însă o iubire cu un mare *dar* nu prea mai e iubire. E o iubire condiționată.

URMEAZĂ ÎNTREBAREA FIREASCĂ: CUM DE AI FOST TU ATRAS DE UN PARTENER PASIV-AGRESIV? Simplu, lipsa de *contact* cu propria-ți persoană te-a făcut incapabil să observi nesiguranța și comportamentul manipulator al partenerului. Fiind poate nesigur la rândul tău, ai intrat împreună cu el în capcana judecării celorlalți, a celor *proști și incompetenţi*, de parcă toți șefii, colegii, subalternii sau partenerii de viață au probleme, și numai voi doi sunteți diferiți și zdraveni la cap, talentați, competenți. Numai voi aveți dreptate. Invariabil!

La un moment dat însă, când jocul de-a respingerea o să devină tot mai obositor, urmează etapa a doua, încă mai greu de dus; pentru că nu va dura mult până când *tu* vei fi ținta respingerilor și negativismului, furiei, ostilității partenerului. Adesea într-un mod subtil. O vei simţi în viața sexuală, când celălalt își pierde dorința sau invocă alte *probleme* sexuale. De fapt te pedepsește, și nici măcar nu știi de ce. Seamănă şi mai multă confuzie.

E posibil şi ca, la un moment dat, să fi avut *chimie* față de un partener pasiv-agresiv pentru că îţi era familiar: ai trăit cu părinți negativiști, critici, intruzivi și manipulatori. Cum a devenit între timp: îmbufnat, morocănos, nemulțumit și neînțeles? Ei bine, ai nevoie de o piele bine tăbăcită și de multă detașare – de tine, de el – ca să supraviețuiești. Într-un final însă, nu te amăgi, paharul se va umple. Dacă vreți să continuați, amândoi veți avea nevoie de mult sprijin și, obligatoriu, de psihoterapie.

TRATAMENTUL TĂCERII CARE RUINEAZĂ RELAȚIA DE CUPLU. *Tratamentul tăcerii* este una dintre acele așa-zise comunicări indirecte ale celor care au o problemă cu controlul. Un partener solicită, se plânge, critică, și celălalt se retrage, se închide în el, evită discuțiile. Cu cât unul din parteneri este mai nemulțumit și exprimă mai multe plângeri care devin critici, cu atât celălalt evită mai mult, nu exprimă direct ce simte și ce vrea. Tăcerea devine o formă de pedeapsă pentru că fiecare îl vede „vinovat“ pe celălalt și fiecare are credința că el are dreptate și simte că e nedreptățit, simte că ceea ce i se întâmplă nu e „corect“, iar tăcerea e forma de a recâștiga controlul asupra relației. Este o tăcere care ascunde supărare, furie și resentimente față de partener. Îmi retrag afecțiunea, atenția, aprecierea ca formă de putere asupra relației. Însă consecinţa asupra relației este amplificarea distanței și resentimentelor. E nevoie ca fiecare din cei doi să facă schimbări.

Cel care își exprimă prea multe nemulțumiri și devine critic ar trebui să învețe să facă aprecieri şi să-şi spună nemulţumirile fără critici (ceea ce nu e deloc ușor); să respecte spațiul celuilalt și să discute cu partenerul doar dacă acesta e pregătit: „Mă simt îngrijorată și neliniștită de vizita noastră la părinții tăi, am nevoie să vorbim când te simți pregătit, înainte de a merge la ei, te rog.“ Cereţi întotdeauna *un moment anumit* pentru a purta discuțiile dificile emoțional. Partenerul care evită și se închide în el are nevoie să se simtă confortabil cu momentul discuției. Cu cât învățați să vorbiți despre subiectele dificile fără să-l atacați pe celălalt, fără să fiți critici şi reactivi, cu atât o să vă reapropiați mai mult unul de altul.

Cel care alege „tratamentul tăcerii“ trebuie să conştientizeze că acest comportament poate deveni abuziv emoțional pentru partener: e un comportament pasiv-agresiv în care nu spui direct ce simţi, ce ai nevoie;

eşti supărat și-l pedepseşti pe partener retrăgându-ţi afecțiunea, fără să ai vreo grijă emoțională față de cum se simte partenerul. Comportamentul tău îl afectează pe partener, îl rănește. Dacă ai nevoie de timp, exprimă asta direct: „Am nevoie să stau o oră singur ca să mă gândesc la ce am vorbit. Discutăm după. Acum nu ştiu prea bine ce simt.“ Și discutați după ce îți clarifici gândurile şi sentimentele, fără să eviți discuția, chiar dacă e dificilă. Vorbește despre tine, despre perspectiva ta, despre cum vezi tu lucrurile, despre ce ai nevoie și cum te simți. Fără să devii critic și să-l judeci pe partener: „M-am simțit nesigură când ai sunat mult mai târziu decât ai promis că suni.“

Sănătos pentru relație este ca divergenţele, conflictele să se rezolve în ziua în care au apărut, ca ambii parteneri să vorbească despre ei înşişi și să-și asume responsabilitatea a ceea ce simt și fac. Fiind conştienţi că ceea ce fac are un impact asupra celuilalt, că e posibil să-l rănească pe partener.

Comportamentul pasiv-agresiv – *nu spun ce simt și ce vreau* – este o formă de abuz emoţional, și nu vei obține de la partener ceea ce, de fapt, îți dorești, și anume mai multă iubire, afecțiune, atenție, apreciere. Multe persoane spun: „Am tot zis ce vreau, și el nu m-a ascultat, așa că am renunțat să-i mai spun… Nu-i pasă de mine, mai bine tac, măcar aşa evit alte certuri.“ Este adevărat că acest mod de reacție, prin tăcere și retragerea afecțiunii, este frecvent la persoanele narcisice, însă pentru cei mai mulţi este totodată un comportament învățat din modul în care partenerul a răspuns cererilor lor. Recomandarea mea pentru amândoi este să reînvățați să vă exprimați nevoile direct, dar având grijă să-l ascultaţi pe partener, să nu-l criticaţi şi răniţi.

EROTISMUL ȘI SEXUALITATEA CUPLULUI CONFRUNTAT CU PROBLEME DE CONTROL ȘI SUBJUGARE. Cum ajungi să fii subjugat de partener în intimitate? Vorbești despre nevoile tale, sau ți se pare stânjenitor să spui ce vrei, ce simți? Sau, dimpotrivă, ai tendința să domini, să deții tu controlul, însă cu greu te relaxezi? Cine inițiază intimitatea? Cum te simți când faci asta?

Într-un cuplu erotic, ambii parteneri inițiază apropierea sexuală. Și ambii se simt liberi ca uneori să spună *nu*, să refuze. Dar ambii știu că o viață sexuală bună înseamnă o viață bună, trăită cu grijă, cu răsfăț și cu

preocupare, cu atenție. Un cuplu erotic știe că dorința sexuală nu este ceva ce ai, pur și simplu, ci ceva către care tinzi. Nu doar bărbatul este cel „responsabil“ să inițieze, iar femeia, să primească ori să refuze. Mulți bărbați își doresc ca partenera lor să aibă mai multă inițiativă. Și să simtă că ea îi doreşte, că își doreşte ca ei să simtă plăcere, nu să perceapă actul sexual ca un gest egoist. Într-un cuplu erotic, ambii parteneri se bucură când celălalt este fericit, simte plăcere și satisfacție. Este ca atunci când eşti îndrăgostit. Te gândești mai mult la celălalt decât la tine, cu plăcere, dorință și admirație. Îl admir pe partener, mă simt bine în preajma lui, îl văd și mă bucură satisfacția lui.

INFIDELITATEA ȘI SUBJUGAREA. Când nevoile tale nu contează, aduni frustrări, furie. Și care este soluția? Refularea într-o aventură și pedepsirea partenerului printr-o relație infidelă. Ceea ce e tot o formă de *comunicare* indirectă. Eşti lipsit de putere în relație, cauţi puterea în altă parte. Undeva unde poţi să-ţi exprimi şi furia. Ai un partener care te domină, te controlează și te simți lipsit de putere? O iei din altă parte. Infidelitatea are adesea drept cauză dificultatea de a-ţi înfrunta partenerul.

Invers, când eşti trădat, înşelat tu, cel subjugat? Un partener narcisic va căuta adesea validări exterioare. Cu siguranţă sacrificiul tău nu-i va vindeca sentimentul de îndreptățire și nu va prețui renunțarea ta la tine. Dimpotrivă, îl va face și mai preocupat de ceva nou. Sau comportamentul tău supus, subjugat produce o tensiune care devine permanentă în cuplu și favorizează infidelitatea, la fel ca nevoia de o vacanță după prea multă muncă încordată. Când te ignori pe tine, dar dai impresia că ești bine, relația este afectată. Mai bine învățați *să vă certaţi fără să vă răniţi* decât să alegeți o liniște plină de ostilitate și furie neexprimată direct.

CE AI DE FĂCUT?

• *Dacă eşti cel pasiv-agresiv, cel care domină și controlează relaţia, caută ajutor.* Evident, *nici un terapeut* nu va fi suficient de bun pentru tine și îi vei părăsi pe mulți – „Asta știam eu mai bine, nu trebuia să mai şi plătesc…“ Însă, crede-mă, este momentul să-ți recapeți controlul asupra vieții. Să te maturizezi! Da, *să te maturizezi.* Numai așa vei reuși să devii autonom şi vei putea să ai viața frumoasă pe care o meriți. Dacă insiști să

trăiești în negativism, furie, ostilitate și cârcoteală… atunci, sincer, nu e nimic de făcut, și partenerul tău are de ales: să fie cu tine, sau fără tine.

• *Dacă eşti cel dominat, nu mai sabota relaţia*. În loc să te plângi, să stai îmbufnat, să nu mai vorbești, să fii nemulțumit, începe să nu mai sabotezi relația ta cu tine și relația de cuplu. Îndreaptă-ţi energia către tine, exprimă-ţi opiniile, preferințele, nevoile. Spune ce preferi tu, nu partenerul. Și spune-o fără să analizezi iar şi iar cum va reacționa partenerul. Vrei să vezi un anumit film? – spune direct asta. Ai prefera să mergi la înot miercurea, după serviciu? Nimeni nu te oprește să-ți exprimi dorința și să frecventezi o piscină. Când responsabilitatea este atât de amestecată și încurcată, tu ești cel responsabil pentru nevoile partenerului și te aştepţi să te simți bine în funcție de cum se simte celălalt – calea sigură spre frustrare! Eşti responsabil pentru starea *ta* de bine, în mare măsură, iar celălalt, pentru *a lui*. Așa că ai putea începe din acest punct.

Eşti de acord cu un loc de vacanță unde știi că nu-ți va plăcea doar ca să-i faci partenerului pe plac, nu sufli o vorbă, dar acolo te porţi ca și cum vrei să-i transmiți tot timpul neplăcerea ta? Nu sună bine. Dacă ai spus *da*, înțelept este să faci efortul să te bucuri de voi doi acolo. Și să negociezi și o altfel de vacanță, mai potrivită nevoilor tale. Dacă partenera nu vrea să vină cu tine, cum ar fi să mergi singur sau cu un prieten? Cu toate că, într-o relaţie bună, celălalt este mult mai dispus să-ţi asculte nevoile când și tu le asculți pe ale lui și nu-i mai pui în brațe toate frustrările tale. Te-ai gândit vreodată ce faci pentru confortul tău emoțional într-o zi obișnuită? E important dacă nu vrei să încarci relația cu așteptări total nerealiste și la cea mai mică divergență să vă certați.

Învață să accepți disconfortul tău și pe al partenerului. Este dreptul lui să se simtă supărat, furios, dezamăgit, să-i fie frică sau teamă, să se simtă trist. Când, fără să vă răniţi, vă oferiți spațiu pentru a vă trăi şi exprima disconfortul, siguranța creşte, chiar dacă te temi că relația e amenințată: „Frica mea cea mare sunt certurile, nu le suport. Aș face orice să le evit. Când am învăţat fiecare să ascultăm emoţiile celuilalt, m-am liniștit dintr-odată. Nu mai avem drame și amenințări, sau resentimente și furii mocnite. Ne simţim liberi. Nu am crezut că este posibil."

Cum poţi să faci asta? În primul rând, ar trebui să-ți accepți și înțelegi propriile emoții, ce simți de fapt: furie, tristețe, frică. Stai cu emoția, astfel încât s-o simți în corp, fără să fugi (mental). Tendința este să fugi, să eviți, să nu stai cu durerea și suferința – să-ți negi și să-ți reprimi trăirile. Știi deja unde te-a dus asta: la o viață plină de frustrări. Acceptă-ţi furia. Trăiește-o. Exercițiile de imagerie te pot ajuta: închizi ochii și îți imaginezi scena sau momentele când ai simțit furie. Dă spațiu emoției pentru a o înțelege.

• *Fii congruent cu ce simţi, ce vrei și ce faci.* Observă-te și notează-ți momentele în care nu poți spune ce vrei sau ce simți de fapt, de teama confruntării sau a unui posibil conflict, de frică să nu-l rănești pe partener. O să te simți mult mai împăcat și liniștit când vei putea vorbi despre tine fără să răbufnești, fără agresivitate. Sau, dimpotrivă, nu te vei mai cufunda într-o tăcere ostilă.

Începe cu relațiile mai puţin importante – cu vânzătoarea impertinentă, cu colegul care te critică mereu, și tu nu spui nimic –, ca să capeţi forță și încredere și pentru relația de cuplu. Însă efortul trebuie să fie constant în toate relațiile tale. Nu mai spune nimănui *da* când de fapt voiai să spui *nu*, adunând astfel furie și resentimente. Alege să ai relații mai oneste: „Eu cumpăr întotdeauna cadoul de Crăciun pentru părinţii lui, și de cele mai multe ori soţul meu are comentarii, ceva nu-i convine. Ba a fost prea scump, ba nepotrivit. Niciodată nu mi-a mulţumit. Și eu nu-i spun nimic. Pentru că mi-am asumat eu să fac lucrul ăsta. Acum îmi dau seama că nici măcar nu mi-a cerut să-l fac. Dar m-am gândit că i-ar face plăcere.“ Cum vi se pare? Negociați responsabilitățile și *nu* mai faceți lucruri pe care partenerul nu vi le cere, doar pentru că așa credeți că trebuie sau e bine. Lăsați-l să vă ceară ajutorul, așa va fi și recunoscător, nu va mai simți că pur și simplu i se cuvine. Altfel ajungeți să faceți lucruri pe care le detestați doar pentru că așa ați decis la un moment dat. Vă reamintesc, o relație bună presupune reciprocitate.

• *În loc să faci ce vrei tu, alege să fii onest.* Într-o relație care are la bază siguranța și încrederea, grija reciprocă este posibilă dacă cei doi se dezvăluie unul altuia în mod onest. Dacă reuşesc să fie autentici fără să se protejeze, pot să iasă din lupta pentru putere. Când partenerul îți spune că vrea să mergi la un control medical pentru că e îngrijorat, și tu spui *nu* fără

argumente, fără să asculți ce vrea să-ți transmită, fără să acorzi atenție îngrijorărilor lui în ce te privește, iar în final spui că faci ce vrei *tu*, nu ce vrea el, acesta e un joc care vă rănește pe amândoi. Onest este să poți fi vulnerabil: „da, îmi e frică“; „îţi înţeleg îngrijorarea, însă, uite, cred că dacă fac asta îmi va fi bine“ etc. Alegeți o discuţie, nu un schimb de putere. Rebeliunea și răzvrătirea nu fac casă bună cu relația între doi adulți.

• *Vorbește despre bani, putere și influenţă împărtășită în cuplu.* Multe cupluri evită, din păcate, să discute subiecte care *nu sunt romantice*. Și așa adună nemulțumiri și frustrări, așteptări nerealiste. De exemplu, cum să economisiți amândoi bani pentru vacanță, indiferent de contrastul dintre venituri. Sau: cine face piața, cum luați deciziile privind timpul vostru liber. Spuneți fiecare cum se simte mai confortabil, ce i-ar plăcea, ce îi produce un disconfort, dar e totuşi dispus să se străduiască pentru relație.

„Banii mei sunt ai noștri, dar banii ei sunt doar ai ei. Dacă îi cer să contribuie, se înfurie și ne certăm. Mă acuză că sunt insensibil și nedrept, pentru că eu câștig mai mult decât ea.“ Sau: „De când câștig semnificativ mai mult decât el, e mai arţăgos și mai irascibil când vine vorba de cheltuieli. Dacă îndrăznesc să-i spun că suma de 3 000 de euro este exagerată pentru o bicicletă, și oricum banii sunt munciţi de mine, iese scandal. Pe de altă parte, mă acuză că muncesc prea mult și că-l neglijez. Dacă îi propun să renunţ la job, asta însemnând că nu ne vom mai permite multe – vacanţe, restaurante –, îmi spune să fac ce vreau eu. Mă enervează că nu e onest și mai e și frustrat.“

Discuția despre bani este, în fapt, o discuție despre emoții, nevoi emoționale, reciprocitate și modul în care fiecare înțelege relația. Banii ascund adesea mecanismele noastre de protecție. Poți să ascunzi un gol emoțional, frustrări personale sau nesiguranțe și să te amăgești cu banii. Să te aștepți, să pretinzi ca partenerul să-ți ofere siguranță financiară fără o responsabilitate comună este o formă de abuz. Oricât de dur pare! Nu ni se cuvin munca și efortul celuilalt.

Pe de altă parte, avem în viață momente și momente. Momente în care unul câștigă mai mult, și celălalt beneficiază de efortul lui, pentru ca altă dată să se inverseze rolurile și să ne sprijinim partenerul. Nu e vorba de rea-voință, lene sau lipsă de responsabilitate. Însă cursul vieții nu este lin. Cum

te simți când tu îi oferi sprijin financiar partenerului? Sau cum te simți când tu ești cel sprijinit? Repet, sprijinul *nu ni se cuvine*. Umilința, jignirile și îndreptățirea nu reflectă maturitate și caracter. Cine plătește facturile și cheltuielile casei? Cum negociați deciziile importante în cuplu? Dar cele de zi cu zi? Vă recomand să vorbiți despre ele deschis, ca doi adulți care se respectă și se prețuiesc. O putere echilibrată în cuplu vă ajută să vă fie bine.

Nu merit să fiu iubit, mă simt nedemn de iubire. Când aprecierea și respectul sunt o problemă pentru cuplu

Partenerul tău este mai tot timpul nemulțumit, nimic nu pare pe gustul lui, mereu are ceva de comentat, de criticat… e un soi de cârcotaș. Ba disprețuieşte și critică, ba e plin de entuziasm, de nu mai știi ce să crezi. Te idealizează, ca apoi să-ți aducă cele mai urâte injurii și reproșuri: „Îmi spune că sunt penibil, jalnic, că fac alegeri proaste și după câteva ore sau zile îmi spune despre același lucru că este minunat și extraordinar. Ce să mai înţeleg? Sunt praf, mă lasă nervii. Mergem undeva și nimic nu e pe gustul ei, rareori o auzi că spune ceva drăguţ. Orice i se pare o critică și-mi reproșează că nu o respect."

Astfel de situații sunt o provocare și pentru cel ce respinge, și pentru cel respins. Critica și sentimentul că nu ești suficient de bun pentru partener sunt provocări ale multor cupluri. Simți că, dacă te-ar cunoaște cu adevărat, partenerul nu te-ar mai iubi. Și cum faci față la această durere? Devii tu critic, hipervigilent la greșeli – sau tolerezi critica partenerului. Nu crezi că ai ceva special, valoros, pentru că n-ai trăit acceptarea necondiționată, şi fie vei supracompensa prin perfecționism, fie, mai grav, prin îndreptățire, printr-o nevoie exagerată de atenție. Este acum ușor să observi câte postări ai pe Facebook cu tine și despre tine. Sau cum reacționezi când cineva îți cere o opinie: conţine o apreciere, sau o critică? Sigur, tu crezi că opinia îți e îndreptățită, că așa trebuie să stea lucrurile, că greșeala este greșeală. Mai nimeni nu este suficient de bun pentru tine și te complaci într-o critică permanentă a celorlalți.

Combinația de respingere şi subjugare duce frecvent la comportamente pasiv-agresive. Simți că ai și mai multă încredere în tine, falsă și goală, fireşte, dacă se bazează pe devalorizarea celorlalți, dacă te urci pe un piedestal, dacă îi consideri pe ceilalți inferiori. E un joc periculos, care îți va menține frustrarea și îţi va amplifica nesiguranțele. Ești pe drumul bun când îți asumi propriile greșeli în mod onest, când îți ceri iertare – gest greu de făcut pentru cei care resping și se resping –, când cauți mai puțină atenție și validare în exterior și faci mai multe complimente. Când ești atent la partenerul tău cu drag, relaxare și recunoștință.

Rușinea este una dintre emoțiile puternice pe care le resimte cel care se respinge și respinge. Rușine pentru că nu e perfect! Pentru umanitatea sa. Pentru vulnerabilitatea sa. *Acceptarea necondiționată* de Tara Brach e una dintre cele mai bune cărţi pe această temă, v-o recomand. Când te simți inferior, defect, nevaloros, durerea ta poate deveni, din păcate, și mai mare, căci începi să suferi de perfecționism și îndreptățire. Și astfel devii şi mai incapabil să construiești relații sănătoase în care tu și cel de lângă tine să vă simţiţi în siguranță. Încă mai greu este dacă aveţi amândoi aceeași vulnerabilitate, riscând să deveniți doi narcisiști care vă întrețineți problemele.

CUM AI ÎNVĂȚAT RESPINGEREA? Ai avut un părinte (sau ambii) critici, cu standarde ridicate și așteptări nerealiste, care te pedepseau dacă nu erai perfect sau cum voiau ei? Nimic din înfăţişarea sau felul tău de a fi nu era în ordine. Erai ori prea gras, ori prea slab, ori prea încet, îți dădeau tot felul de porecle și te făceau să te simți ca și cum nu erau mulțumiți de tine: „Parcă nimic din ce făceam nu era pe placul tatălui meu, și-mi tot spunea că sunt vai de capul meu și că sunt un nimeni. Iar mama tăcea ca să nu-l supere pe tata. Dar nici ea nu-mi spunea ceva bun. Când luam o notă mare, râdeau de mine, nu au avut niciodată încredere că voi face o facultate și voi câștiga bani.“

Sau ai avut un părinte care îți spunea că ești o dezamăgire pentru el, că a făcut multe pentru tine și tu ești o pacoste, un nerecunoscător pentru efortul și sacrificiul lui? Poate că te compara cu fratele sau sora ta, ori cu alți copii: „De ce el poate, și tu nu? Nu înveţi destul, parcă n-ai minte! M-ai supărat din nou.“ Când părintele îl pedepsește cu retragerea aprecierii și afecțiunii –

m-ai supărat / dezamăgit / întristat –, copilul se simte respins. La fel se întâmplă când părintele își exprimă direct și indirect preferința pentru unul dintre copii: „Uite cât e de ascultătoare Maria, tu de ce nu poţi sta locului, ca ea?“ Sau e posibil ca tu să fi fost copilul pe care se dădea vina pentru toate certurile și conflictele cu fraţii tăi.

Respingerea presupune să fi învățat că valoarea ta depinde de răspunsul celuilalt, de felul în care te apreciază – de ceea ce spune, ce face. Părintele s-a conectat cu tine prin rezultatele și performanțele tale, și mai puțin prin trăirile tale, diferențele tale, identitatea ta diferită de a lui. Nu ai trăit pe deplin acceptarea necondiționată. Ești sensibil la atenție, validări, apreciere. Eşti sensibil la critică și feedback negativ, pe care-l iei, cel mai adesea, personal.

Respingerea apare și dacă ai avut un părinte narcisist, preocupat de propriile lui performanțe, de propriul lui succes ca părinte, iar tu a trebuit să răspunzi nevoilor lui. A trebuit să fii special și deosebit pentru ca părintele să se simtă special. Dar nu era vorba despre tine, era vorba despre el, tatăl, sau despre ea, mama. Părintele avea nevoie să se simtă iubit de tine, copilul. Trebuia să nu-l superi, să nu-l dezamăgești. Controlul era subtil, și nesiguranța (sau neîncrederea), adâncă și greu de înțeles.

CUM TE-AI ÎNDRĂGOSTIT? Alegi un partener critic care te respinge, însă chimia și atracția sunt foarte mari. Şi așa îți confirmi teoria despre tine: da, *nu ești suficient de bun*. Poate că el, partenerul, are dreptate, iar eu am greșit; de fapt, n-am făcut nimic deosebit până acum, are tot dreptul să mă critice. Te simți și mai nesigur și ești prins într-un cerc vicios.

Sau te îndrăgostești de un partener care nu e interesat cu adevărat de tine, dar tu speri să-i *câștigi* dragostea. Îngrozitor de dureros – povara faptului că trebuie să-ţi dovedești iubirea celuilalt este îngrozitor de dureroasă. Înseamnă că nu te poți dezvălui, că ţi-e rușine de tine așa cum ești, că vei accepta abuzul și manipularea, că speri să-l faci pe partener să te iubească dacă vei face lucruri deosebite pentru el. Acesta e comerț și nu are nici o legătură cu o relație sănătoasă!

Sau e posibil ca partenerul ales să te idealizeze la început, după care te umilește, te critică, îți dă mai tot timpul sentimentul că greșești, că trebuie să fii mai bun pentru el. Însă o relație bună, am mai spus-o, este reciprocă:

amândoi, în egală măsură, investim energie, grijă, preocupare pentru relație: „Mă tot gândesc ce-am greșit și cum să repar, poate se întoarce la mine…“

Sau ești atras de un partener *mai puţin* educat ori cu mai puține calități decât tine, pentru că așa te simți confortabil. Cineva pe care tu îl percepi ca fiind de nivelul tău nu crezi că ţi-ar fi accesibil: „M-am însurat cu ea, deși n-o iubeam, și nici nu era o frumuseţe, însă știam că cele cu adevărat atrăgătoare nu s-ar fi uitat la mine…“

Altă variantă: ești atras de cineva care este într-o relație, asta ca să-ți menții convingerea că nu te-a ales pe tine pentru că nu ești suficient de bun pentru el (sau ea). Dar dacă…? Îngrozitoare fantezie!

Sau: sentimentul tău că nu ești suficient de bun te face să stai departe de relațiile intime și să ai relații de scurtă durată, fără implicare emoțională. Și, aparent, *nimeni* nu e suficient de bun pentru tine. Ironia sorții este că *din afară* îți este mai ușor să vezi atracțiile nepotrivite, însă până nu devii autonom nu prea poți face asta. Relații *fără angajament și atașament*, spui tu, ca să-ți fie mai ușor să faci față fricii de respingere.

Sau: simți atracție față de o persoană dependentă, care are nevoie de tine și căreia îi e greu să te înfrunte, cu o mare teamă de singurătate; o persoană care se agață de tine, nu-ți pune limite, astfel că respingerea ta poate înflori. Esența respingerii este destul de simplă: *dacă gândim la fel, adică dacă tu gândești ca mine, înseamnă că sunt valoros și înseamnă că mă apreciezi*. În caz contrar, simți o amenințare și te aperi. Ironii, sarcasm, critici – *justificate*, spui tu.

RESPINGEREA ÎN CUPLU. În cuplu, fie ești sensibil la orice observație și o percepi drept critică – devii defensiv, incapabil să primești un feedback negativ –, fie devii tu însuţi critic la adresa partenerului – îi spui vorbe grele, injurii, îl rănești, îl umileşti –, fie, în sfârşit, ai mai întotdeauna nevoie de apreciere și validare: „Nici măcar nu mi-a urat succes pentru prezentare! Eu mă așteptam să mă sune, să-mi spună ceva frumos…“ Nevoia ta de apreciere este atât de mare, încât partenerul nu prea poate face față ritmului pe care ți l-ai dori. Orice lipsă de feedback este percepută ca semn de neapreciere și apare furia, apoi reproșul. Reproșurile sunt cele mai frecvente în cuplul în care unul sau ambii parteneri se simt neapreciați. Cât de mult apreciezi, în mod onest? În măsura așteptărilor?

Aici intervine altă poveste: apare îndreptăţirea. *Mie mi se cuvine acum. Eu am nevoie acum. Tu nu faci asta pentru mine.* Te compari cu alți bărbați sau alte femei din viața voastră, ești gelos dacă partenerul glumește sau se simte bine în prezența unei persoane de sex opus. Și nu e vorba de infidelitate. Imediat ţi-e teamă că acea persoană e mai deșteaptă sau mai interesantă decât tine – și te aperi. Sau devii rece (îți retragi afecțiunea), sau devii ironic. Partenerul nici măcar nu înțelege despre ce e vorba! Dar el ar trebui să știe, nu-i aşa? La fel, dacă nu te laudă – nu-ți laudă hainele sau ceva din ceea ce faci –, e tot semn de amenințare și devine frustrant.

Marea provocare a cuplurilor cu această sensibilitate este ca partenerii să-și înțeleagă perspectivele diferite. Mecanismul respingerii este: *dacă nu gândim la fel, atunci mă simt respins*. De ce? Pentru că identitatea ta, cine ești tu, depinde de cum reacționează cel de lângă tine: sunt bun dacă *tu* îmi spui că sunt bun. Dacă îți spune că ai greșit sau că vezi lucrurile diferit, se profilează un pericol pentru tine. Acceptarea necondiționată ți-a lipsit. Și atunci tu te simți bun, valoros, dacă și numai dacă cel de lângă tine îți dă dreptate, te aprobă, face ca tine, gândiți la fel sau îți dă argumente până te convinge că are dreptate. Și tu ori renunți și faci ca celălalt, ca să fie liniște, ori vii și tu cu argumentele tale și sfârșiți prin a vă certa teribil. Sau, din cauza nesiguranțelor tale, crezi că partenerul este cel deștept și accepți perspectivele lui. Ca și cum nu ai identitatea ta.

În realitate, încă nu ți-ai construit-o. Știi că n-ai încredere în tine și accepți ca partenerul *să gândească pentru amândoi.* Cum nu se poate mai rău! Când nu are suficientă încredere în el și are îndoieli, partenerului îi e greu să aibă opinii ferme și să pună limite. Şi astfel încurajează comportamentul de critică şi respingere. Dacă în cuplu discuțiile se sfârșesc prin reproșuri, critică şi atac la persoană, atunci aveți o problemă cu respingerea.

CUM TE PROTEJEZI FAȚĂ DE RESPINGERE? Devii vigilent la greșeli, critic cu partenerul? Faci adesea reproşuri? Cauți atenție, statut, succes pentru a te valida? Ai nevoie să impresionezi? Să te placă ceilalți? Când primești complimente, simţi că ai încredere în tine și începi să-i devalorizezi pe ceilalți? Ai nevoie de multe reasigurări și faci față foarte greu feedbackului negativ? Îți ceri cu greutate iertare, pentru că nu crezi că

ai greșit cu nimic? Ești hipersensibil la respingerea partenerului? Îl respingi şi tu, sau scapi de durerea respingerii prin muncă excesivă, consum de alcool, poftă de mâncare exagerată din motive emoționale? Cum eviți sentimentul de rușine? Te expui și mai mult? (Încă mai multe poze pe Facebook, deci mai multă nevoie de validare?)

Știi că nu ești foarte competent într-un domeniu, dar eviți să înveți despre acel domeniu. Preferi să bravezi sau să renunți. Ori folosești ironiile și sarcasmul ca să scapi de sentimentele de frică. Ce anume din comportamentul partenerului îți reactivează frica de respingere? Eviți să te dezvălui cu totul partenerului, de teamă să nu te respingă: „Mi-e frică să-i spun multe lucruri, ca să nu mă creadă slab și să nu mă mai placă. Și aleg prost, îmi dau seama acum, şi mă închid, devin morocănos, prost dispus, pus pe ceartă. Cum aș putea să-i spun că simt că am eșuat, sau că mi-a fost teamă azi, la birou, sau că sunt iritat că nu-i pot spune colegului meu ce mă deranjează? Ce va crede despre mine *ca bărbat*? Că sunt slab și nedemn de ea! Oare o merit? Mă gândesc de multe ori la asta. Ea spune că nu crede că o iubesc, și eu nu cred că o pot face fericită. Grea problemă."

Respingerea nu e doar teribil de dureroasă, e adesea greu de vindecat și, mai ales, greu de recunoscut în cuplu. Când ești familiarizat cu nesiguranța, cauți atenție, validare – devii sensibil la orice fel de lipsă de atenție, ţi-e greu să-ți ceri iertare și nu-ţi vine să mai faci complimente, să apreciezi ori să ai un gând bun. Și asta pentru că celălalt nu a făcut nimic „spectaculos" ca s-o merite. Însă, de fapt, tu ești cel care tânjeşte după apreciere, numai că o cauți în feluri și în locuri greșite: „N-am nici un motiv să-l apreciez pe soţul meu, nu a făcut nimic deosebit. E normal să facă piaţa, că doar și el mănâncă. El nu-mi mulţumeşte pentru că gătesc, de ce i-aş mulţumi eu că face piaţa?"

Cel care se simte respins se respinge deopotrivă pe el și pe cel de alături, un partener mereu atent și vigilent la greşelile lui, cu așteptări mari, nerealiste, incapabil să-l mai asculte sau să înțeleagă lucrurile și din perspectiva lui. Așadar jumătatea respinsă va deveni, inevitabil, și mai nesigură, şi mai atentă și vigilentă față de greșelile proprii, cu sentimente de vină (*nu sunt destul de bun*), de rușine, de însingurare, de a fi neînțeles. Respingerea este trăită în cuplu de cel care respinge cu dorința ca partenerul

lui să fie mai bun, să-l schimbe, să-l *repare*, să-l *îmbunătăţească*, iar de celălalt, cel respins, cu sentimente de rușine fiindcă nu este *suficient de bun* pentru partener. Critica este cea mai practicată formă de conectare cu partenerul și devine un răspuns automat în momentele de nesiguranță, de stres sau de oboseală.

CUM NE OGLINDIM PROPRIILE NESIGURANŢE. Una dintre realitățile vieții în doi este că ne oglindim în partener atât calitățile, cât și defectele sau vulnerabilitățile noastre. Dacă te uiți atent și onest la tine, conștientizezi că respingi și critici la partener exact ceea ce respingi și critici la propria-ţi persoană. Ceea ce nu-ți place la tine te irită la partener. Partenerul tău are aceeași problemă, dar se exprimă într-o altă formă. Este zgârcit sau egoist, așa cum ești și tu – vezi asta la el și te irită, însă nu vezi și la tine. Adesea, când în cuplu deveniți mult prea severi și înverșunați cu voi înșivă – vă „aruncați“ unul altuia reproşuri și critici –, de fapt vă respingeţi pe voi înşivă și vă este greu să vă mai asumați nesiguranțele și fricile.

Amândoi vă simțiți răniți și iritați de un anumit ton al vocii, sau de anumite gesturi și cuvinte, și sfârșiți prin a vă ataca reciproc. Amândoi deveniți defensivi când discutați anumite subiecte și nu vă mai ascultați unul pe celălalt. Vă acuzați reciproc de lipsă de sensibilitate și tandrețe: unul reacționează cu furie și reproș, altul, prin retragere sau tăcere, dar, în esență, faceți același lucru. Amândoi uitați când partenerul vă roagă ceva, dar nu conștientizați acest lucru și-l atacați pe celălalt când el uită. Greșeala partenerului devine catastrofală, a ta nu există sau are justificări. Amândoi vă victimizați, vă simțiți neapreciați și oprimați. Amândoi aveți sentimentul că partenerul este foarte dificil, că, *orice aș face, este nemulțumit.*

RESPINGEREA ŞI RELAŢIA CU SUCCESUL. Când crezi că te-ai definit prea repede și *ai încredere* sau *îți dă încredere* ceea ce faci, cazi cu uşurinţă în capcana îndreptățirii, a aroganței și a sentimentului de superioritate. Sensibilitatea pentru atenție şi apreciere, *nevoia de a fi văzut* după ce mult timp nu te-ai simțit văzut, te face vulnerabil în fața dorinței de și mai multă atenție și succes; însă acest lucru nu va umple golul acceptării necondiționate. Te simți rănit și, dacă de aici îţi izvorăşte energia, îți vei

menține sensibilitatea și golul. Trebuie, din nou, să faci contrariul a ceea ce simți că ai nevoie: să trăiești experiența acceptării necondiționate.

Te vezi *mai bun* decât ceilalți și numești asta *încredere și siguranță.* În cuplu, faptul că simți nevoia să te compari, să intri în competiție, să te simți mai valoros decât partenerul nu este cel mai bun semn al unei încrederi reale. Iar devalorizarea celuilalt e un semn de slăbiciune, nu de încredere. Nevoia prea mare de atenție este tot un semn al nesiguranței. Ar trebui să te simți bine cu tine fără atenție, validări, aprecieri, exclamații, rezultate excepționale și lauri.

Cât și cum îți apreciezi partenerul în mod onest? În ce măsură îl prețuiești pentru ceea ce este? Cum vă este în cuplu? Asta e adevărata măsură a încrederii tale și a maturității tale emoționale. Să poți, să știi să iubești și să primești iubirea partenerului. Cei care susțin alegerea de a fi singur vor avea altă opinie și nu vor fi de acord cu mine, însă eu cred că cea mai mare dificultate a omului este de a iubi și de a rămâne într-o relație intimă. Cu toate fricile, nesiguranțele și neputințele lui.

RESPINGEREA, SENTIMENTUL DE RUȘINE ȘI SINDROMUL IMPOSTORULUI. *Mă simt un impostor pe cale să fie descoperit* – este unul dintre cele mai frecvente gânduri pe care le împărtășesc cei care au trăit ori trăiesc experiența dureroasă a respingerii. Rușinea. Vestea bună e că atunci când îți accepți trăirile de rușine, fără să te refugiezi în defensivitate și învinovățirea sau atacul celuilalt, din acel punct poate începe transformarea ta.

Rușinea te face să te simți, pentru a nu știu câta oară, nedemn de aprecierea și iubirea partenerului, inferior, *un nimic,* lipsit de valoare. Ce este de făcut? Să-ți dai voie să simți rușinea, inadecvarea, durerea și să le împărtășești partenerului. Iar el, cu înțelepciune, să-ți ofere acel confort și acea siguranță care să te ajute să duci povara durerii fără să mai fugi de ea.

Cum te protejezi de rușine (și, de fapt, o menții și amplifici)? Devii critic? Ironic? Te simți îndreptățit și domini partenerul? Ești defensiv și negi orice îți spune partenerul? Sau devii agresiv cu el? Violența sau agresiunea în cuplu are adesea legătură cu sentimentele de rușine, umilire, inferioritate. Evitarea, detașarea de sentimentul de rușine amplifică durerea: acesta e cel mai valoros mesaj pentru cei care se confruntă cu ea. „Aș vrea să dispar, să

mă ascund când simt umilinţă și rușine. Să nu mă vadă nimeni.“ Caută mai bine să rămâi *conectat* cu ceea ce simți. E dificil, dar în asta constă alinarea în viitor. Partenerul trebuie să fie alături de tine. Reapropiaţi-vă și renunțați la comportamentul defensiv care vă rănește.

De ce rușinea este atât de adâncă și greu de acceptat? Pentru că celui care o trăiește îi este greu să accepte și să tolereze faptul că uneori, cu voie sau fără voie, rănește, greșește față de partener. Și, cinstit, să-şi ceară iertare. Rușinea ascunde gânduri amestecate despre greșeală, adevăr, ce este real și ce nu, cât de valoros se simte în sinea lui cineva. Îți vindeci frica de rușine când ai curajul și puterea de a-ți cere onest iertare și ai o relație armonioasă cu *greșeala* sau *eșecul*. Altfel, vei fi mereu într-un cerc vicios – fugă, atac și protecție. Adică vei rămâne departe de ce ai nevoie, și anume confort și siguranță în relația ta cu tine și cu partenerul.

Cum este trăită rușinea de bărbat și de femeie? Pentru bărbat e vorba de teama de a nu fi slab, vulnerabil, de a nu fi suficient de performant sexual, de a nu oferi familiei destul – bani, resurse, statut. Pe scurt, tot ce ține de identitatea bărbatului în raport cu ideea lui despre masculinitate. La femei, există rușinea de a nu fi o mamă bună, o soție bună, o prietenă bună. Rușinea de a nu avea un corp perfect și teama de a nu fi inferioară.

NEVOIA DE DREPTATE ȘI CORECTITUDINE ÎN CUPLU. *Corectitudinea* este o formă de apărare față de un sentiment de amenințare sau de pericol personal. Teama, furia sunt copleșitoare, și soluția este fuga în „rațional“, în așa-zisa „dreptate“. Dacă ești în căutarea dreptății în cuplu, te sfătuiesc să fii atent la nevoile și convingerile din spatele acestei reacții. Trebuie să te întrebi: oare exprim în acest fel, de fapt, o nevoie de apreciere și atenție? Atunci, cum am învățat să cred că pedeapsa e forma prin care partenerul îmi poate răspunde nevoii de apreciere? Sau că „atenția“ mea față de greșelile lui îl va face să-și schimbe comportamentul? De ce am nevoie să controlez, să domin partenerul?

Dacă ești sincer cu tine însuţi, vei vedea că răspunsurile sunt eminamente păguboase: nu vei rezolva problema, nu vei fi mai fericit. Nu vei obține ceea ce îți dorești – mai multă apreciere și atenție. Ba, dimpotrivă, de dragul dreptății, nesiguranța, frustrările, disconfortul în relație se vor amplifica. Din păcate, adeseori ireversibil. Și, încă mai trist, în detrimentul fericirii.

Nevoia de corectitudine se manifestă și când disconfortul partenerului îți dă un sentiment de urgență emoțională și amenințare: ţi-e greu să tolerezi ce simte și, instinctiv, vrei să rezolvi imediat cauza disconfortului. Simți furie sau enervare când partenerul are o „problemă“, vezi că „se vaită“ sau „se plânge fără să rezolve“.

Când te simți responsabil pentru cum se simte partenerul, te învinovățești și cauți soluții ca să scapi de sentimentul dureros de culpabilitate, e musai să-ți asumi granițele și limitele, responsabilitățile tale şi ale celuilalt: ce ține de tine și ce ține de partener.

Când te simți nesigur, nemulțumit de tine și ai permanentă nevoie de validare și apreciere, aceste nevoi se traduc în dorința ta, parțial conștientă, ca celălalt să-ți dea mereu dreptate. Dacă partenerul are o altă perspectivă, asta înseamnă pentru tine un feedback negativ. Tolerezi cu mare greutate faptul că perspectiva celuilalt este mai potrivită – dar asta nu înseamnă că ești sau nu eşti un om valoros și bun.

Ți se întâmplă să fii hipervigilent la greșelile partenerului, ai tendința de a-l corecta, „îndruma“, dădăci sau cicăli, și te gândești că toate sunt „spre binele lui“? Oamenii care au tendința de a-i controla pe ceilalți au probleme în a se controla pe ei înșiși. Le recomand să se reîntoarcă spre ei înșiși și să-și recapete controlul asupra propriei vieți.

„Nu-și cere niciodată iertare cu adevărat, își cere doar scuze, așa, ca să tac eu și să nu-i mai spun nimic. Dar știu că el tot crede că are dreptate, numai că lasă de la el ca să nu ne mai certăm.“ Îți ceri rar sau nu-ţi ceri aproape niciodată iertare, fiind convins că tu n-ai greșit cu nimic și ești îndreptățit să fii supărat pe partener dacă nu face cum îi spui tu? E o tendință spre egocentrism. Uneori însă, fără să vrem, îl rănim pe cel pe care-l iubim sau greșim față de el și este esențial să reparăm orice ruptură care apare între noi. La timp.

DE UNDE VINE PREOCUPAREA DE A-L ÎNVĂȚA, „ÎMBUNĂTĂȚI“, CORECTA PE CELĂLALT? Odată ce ai fost obișnuit în familie cu critica și ai primit atenție atunci când ai „greșit“, îți dezvolți o sensibilitate acută la greșeală: vrei să ai dreptate și ai tendința de a-ți domina partenerul prin control, cicăleală, critică. Lipsa de empatie a părinților în copilărie te-a făcut să n-ai compasiune față de tine atunci când ai un disconfort sau ești

într-un impas emoțional. Și, firesc, în consecință, ai mai târziu o lipsă de empatie și compasiune față de partener. Ești centrat pe tine și pe felul în care vezi tu lucrurile, fără să fii cu adevărat atent la ce simți tu și ce simte partenerul. Nesiguranța personală cauzată de critică ți-a dat sentimentul că nu ești suficient de bun, de valoros, și astfel ai reacţii disproporţionate când simți un disconfort personal sau primești un feedback negativ.

EROTISMUL ȘI SEXUALITATEA CUPLULUI CONFRUNTAT CU RESPINGEREA. Spaţiul erotic, viața sexuală sunt profund influențate de aceleași bariere, şi anume validarea prin rezultate și performanțe, căutarea de confirmări chiar și în intimitate. Sensibilitatea la orice observație, înțeleasă de altfel drept critică, şi dificultatea de a percepe perspectiva diferită a partenerului sunt şi ele prezente în spaţiul erotic. Cuplul se confruntă cu respingerea şi aici, din păcate.

Cum ar fi să vedem în intimitatea sexuală, în erotism o conectare ce ne aduce plăcere, o formă de explorare a lumii noastre interioare, cum ar fi s-o privim cu curiozitate? Să fii *gata pentru sex, pentru un sex de excepţie, oricând și oricum,* este un mesaj atât de toxic, mai ales pentru bărbați! Relația dintre cei doi parteneri este preludiul: conectarea emoțională, pasiunea, noutatea, siguranța și încrederea. Nu folosiți spațiul erotic ca pe un spațiu al validării personale. Este un moment al regăsirii.

Miturile și prejudecățile privind masculinitatea sunt cumplit de devastatoare pentru bărbat și relația lui cu femeia. Convingerea că a fi un bărbat adevărat înseamnă performanță sexuală, care depinde numai de el, că a fi sentimental, emoțional e o dovadă că el este slab, precum și fuga de vulnerabilitate îl fac pe bărbat să trăiască multă durere, ba uneori furie și frustrare, care-i afectează semnificativ dorința și satisfacția sexuală. Sexul privit ca obligaţie și performanță, nu ca plăcere împărtășită, oferită și primită, în relația cu femeia atentă la nevoile sexuale ale bărbatului și la nevoile sexuale proprii, este azi o problemă pentru multe cupluri și pentru mulți bărbați.

Ca și cum bărbatul *adevărat* ar fi o mașinărie sexuală! În realitate, sexualitatea sănătoasă a bărbatului are legătură cu sănătatea lui emoțională în relația de cuplu, este o problemă a cuplului, și mai puțin o problemă ce

poate fi rezolvată doar de bărbat sau doar de femeie. Nu există bărbați impotenți și femei frigide. Există însă femei și bărbați nesiguri și relații care nu-i sprijină să se simtă confortabili cu propria lor persoană. Fără respingeri. Sigur, uneori e vorba de probleme de sănătate fizică, probleme care influențează dorința sexuală și excitabilitatea, însă marea majoritate a dificultăților de natură sexuală sunt legate de *siguranța* pe care o ai în relația cu tine și cu cel de lângă tine.

Pe de altă parte, femeia care se respinge – *sunt prea grasă, neatrăgătoare, nesigură* – se va simţi inconfortabil cu corpul ei. Or, conectarea cu erotismul începe prin conectarea cu propriul corp. Te simți în siguranță tu cu tine, nu ești vigilentă și reactivă la ce se întâmplă în relația cu bărbatul. Dacă tu te simți bine cu tine, îl primești pe bărbat cu relaxare și încredere. Fără să pui presiune asupra ta şi asupra lui. Fără judecăți privind *performanţele*.

Dar, cum spuneam, este vorba de relaţia voastră în restul timpului. A-ți dori să oferi plăcere partenerului și a răspunde nevoilor lui sexuale e un semn de sănătate a cuplului. Intimitatea și plăcerea mențin dorința sexuală dezvoltată într-o relație. Când critici, respingi, eviți, îți rănești partenerul, iar durerea continuă și amplifică problemele sexuale. Când sexul devine o sursă de frustrare, furie, anxietate, nesiguranță, în loc să fie o sursă de plăcere, satisfacție, împlinire, ambii parteneri au nevoie de sprijin pentru a-și recăpăta vitalitatea şi siguranța.

Sexul bun vindecă, și puteți începe să trăiți relaxați în intimitate, fără teama imperfecțiunii, a eșecului. Puteţi să vă bucurați unul de celălalt și să vă oferiți plăcere unul celuilalt.

INFIDELITATEA ȘI RESPINGEREA ÎN CUPLU. Când te simți nesigur (nesigură), vei fi cu ușurință vulnerabil (vulnerabilă) faţă de atenția și admirația altor femei (bărbați). Sau poate ai un eșec profesional și, ca să faci față sentimentului de inferioritate şi, din nou, nesiguranţei, cauți atenția și aprecierea imediată, ușor de obținut. Aventurile şi mai ales impresia că eşti dorit, iubit sunt ca niște vacanțe din care te hrănești, fără să ai vreo empatie față de partenerul pe care, inevitabil, îl rănești. Simți că *ai dreptul*. Că *meriți*. Când ai avut succes, te-ai simțit bine, n-ai avut tendința de a înșela și trăda, însă când nu te mai simți bine (cu tine) cauți atenție. De la

partener e mai dificil s-o capeţi, pentru că alături de el te simți dezvăluit, dezgolit. Ca și cum *impostorul* a fost descoperit. Aşa că îți îndrepți atenția în altă parte.

Când tu ești cel înșelat, înțelept este să te gândești și cum ai contribuit la aventura partenerului tău. Oare negativismul și criticile l-au împins să caute afecțiune și atenție în altă parte? Nu justific alegerea, ea spune ceva despre neputințele celuilalt, însă nu te poți aștepta să-l tot respingi pe partener, și el, umil și demn, să rămână alături de tine fără să se simtă dărâmat, sfârșit și fără să tânjească după o fărâmă de atenție și afecțiune. Este teribil de dificil să iubeşti un bărbat (o femeie) care nu se simte bine cu el (cu ea) ca întreg, care caută apreciere și validare şi depinde de tine pentru asta. Devine obositor și te epuizează. Vrei și tu liniște și bucuria de a trăi. Simplu, fără drame, sensibilități și răniri perpetue.

CE ESTE DE FĂCUT? *Încetează cu observaţiile*. Dacă tu ești partenerul critic, atunci trebuie să faci un efort ca să schimbi abordarea. Chiar dacă acum ai credința că procedezi bine, că sprijini, că ajuți spunând așa-zisul adevăr. Nu este uşor acest efort zilnic de a nu mai fi reactiv. Încearcă doar să asculți și, dacă partenerul îţi cere sfatul, atunci fii atent la ce își dorește. Uneori e nevoie doar de o apreciere sau o încurajare. Nu te transforma în reparatorul și profesorul partenerului tău. Va face greșeli? Da. Ca și tine, de altfel. Dar lasă-i spațiu să se simtă confortabil în preajma ta (și tu în preajma lui), fără responsabilități care nu-ți aparţin.

Dintr-o perspectivă pur egoistă, efortul tău de a fi apreciativ, onest (chiar și atunci când nimic nu pare suficient de valoros pentru tine) îți va da *ție* siguranță și încredere. Imaginează-ți cum este să trăiești mai tot timpul în negativitate și fiind atent la greșeli. Pierzi savoarea și frumusețea vieții. Nu le mai vezi, îţi vezi doar gândurile și trăirile negative. Ele nu sunt realitatea – oricum, nu toată realitatea. Așadar îți recomand câteva exerciții pe care să le practici cât de des ţi-e cu putință. La care să revii de fiecare dată când respingi (nu uita: când îl respingi pe partener, te respingi și pe tine).

• Înainte să-mi *critic* partenerul, mă gândesc dacă eu nu fac, de fapt, la fel, poate sub altă formă sau în altă direcție. Așadar primul pas: asumarea. Pentru început mă abțin să critic, să cicălesc, mai ales în legătură cu lucruri

mărunte (nu ți-ai aranjat hainele etc.). Evit, cu orice preț, să-mi critic partenerul în public. Nu fac observații, respect cu loialitate cuplul. Apăr interesele lui. Și *nu* e nevoie să arăt cât sunt eu de „deștept“ sau „interesant“. Îmi cer iertare ori de câte ori îl rănesc pe partener, criticându-l sau reproșându-i diverse lucruri. Chiar dacă și el are o contribuție (şi adesea are), îmi asum partea mea de vină, fără să aștept ca celălalt să-și ceară iertare primul. Pentru că a face invers înseamnă orgoliu, nu iertare.

• Vorbesc despre mine, spun cum mă simt și, mai ales, vorbesc despre situația concretă, nu apelez la generalități sau invoc justificări: „Regret profund ce s-a întâmplat la masă la restaurant, ți-am vorbit pe un ton nepotrivit și-mi cer iertare pentru asta.“ Nu mai dau vina pe partener pentru propriile nesiguranțe sau frici din trecutul meu. Îmi exprim imediat și ferm limitele, îmi delimitez granițele personale ori de câte ori partenerul mă critică sau mă atacă: „Mă simt criticat acum. Am nevoie să te oprești“; „M-am simţit rănită când le-ai spus prietenilor noștri că întotdeauna tu trebuie să planifici, de unul singur, vacanţele. M-am simţit nedreptăţită și vreau să vorbim despre asta.“

• Îmi apreciez partenerul prin mici gesturi zilnice, mă gândesc ce l-ar face să se simtă apreciat. Necondiționat! Și, atunci când face ceva pentru mine, spun *mulțumesc* din tot sufletul. Învăț că nimic din efortul și generozitatea celuilalt nu mi se cuvine. Da, chiar și lucrurile „simple“ – a făcut piața, a gătit etc.

• Nu uit niciodată că nesiguranța partenerului meu e menţinută chiar de mine prin respingere sau lipsa unei aprecieri oneste și autentice.

CONȘTIENTIZEAZĂ MECANISMELE DE PROTECŢIE CÂND TE SIMŢI INFERIOR, DEFECT, NEADECVAT, NESIGUR. Cum faci față sentimentelor tale de nesiguranță sau rușine? Prin ironii, sarcasm? O critică permanentă pe care o numești dreptate și corectitudine? Sau prin aroganță? Sau prin nevoie de atenție și validare? Acum, graţie Facebookului, e mai ușor să cauți atenție: postezi o poză, numeri *like*-urile și îţi satisfaci nevoia de admiratori…

Ce faci în relație când te simți nesigur? Ceri validări, aprecieri, îi reproșezi partenerului că nu-ți oferă suficientă atenție și nu te simți apreciat? Cum ar fi să-i spui, în loc, exact ce simți? Să-ți exprimi

vulnerabilitatea: „Mă simt nesigură și am nevoie să ne plimbăm și să povestim despre ce mi se întâmplă." Pe de altă parte, dacă tu ești partenerul care se simte respins, *nu* te folosi de momentele de onestitate ale partenerului ca să-l ataci. Este abuziv și încrederea se rupe (şi se recâștigă cu mare greutate). Străduieşte-te să nu spui vorbe grele doar pentru că te simți furios ori rănit și, în consecință, îndreptățit să rănești, *să simtă și celălalt ce simt eu*, să te răzbuni. Iar, dacă se întâmplă asta, cere-ți iertare și încearcă să nu mai fii reactiv. Știu, orgoliul te face să reacționezi așa. Ei bine, e nevoie să-ți muști limba, să te lupți cu tine să nu spui acele lucruri, deși rațional ai toate argumentele s-o faci. Respiră lent și fii atent la respirație. Așa te reîntorci în prezent și lași deoparte gândurile și argumentele care nu-ţi vor fi de folos când vă certați.

ACȚIONEAZĂ CÂND SIMȚI CĂ EȘUEZI, GREȘEȘTI SAU ȚI-E GREU SĂ FACI UNELE LUCRURI. Pune pe o listă lucrurile pe care le ai de învățat, îmbunătățit, exersat. Fără să fii defensiv. Ce îți este greu să faci? Ce eviți și amâni? În loc să reacționezi defensiv, înțelept este să vezi ce nu știi sau unde te simți nesigur. Simplu. Tu cu tine și o bucată de hârtie. Ca să nu-ți mai fie atât de frică de nesiguranțe, să nu mai fugi de toate trăirile pe care le percepi ca intolerabile. O să spui probabil că n-ai nimic de învățat, că știi tot ce ai nevoie, dar îți propun să te observi când ești reactiv. Acolo este punctul sensibil. Când te înfurii, când *nu înțelegi* ce îți spune partenerul sau când te simți neînțeles. Când ţi-e teamă, devii agresiv sau te refugiezi în alcool, Facebook, cumpărături, muncă, jogging sau orice altă formă de adicție. Aşadar un fel de jurnal personal. Știu că ţi-e greu, însă e calea care te reapropie de tine.

De exemplu: soția ta face o greșeală de gramatică și gândul tău automat este că „proasta asta mă face de râs". Despre ce e vorba, de fapt? Ce simți și îți e inconfortabil să trăiești până la capăt? Şi cum se simte ea după ce ai corectat-o? Poate că s-a obișnuit și nici ea nu mai e în contact cu trăirile ei, nu se mai protejează. Poate simte doar furie. Asta o va ajuta să-și îmbunătățească gramatica? Cel mai probabil nu. Însă, când tu nu ești încă autonom, când te simți vulnerabil, tot ce face celălalt e foarte important pentru tine, pentru că nu te-ai desprins încă de nevoia de validare externă: ,,Sunt bun dacă ea este perfectă, fără greșeală." Grea şi imposibilă povară…

Îți propun să te reîntorci la tine. Să-ți recapeți tu încrederea. Să faci ceea ce îți este greu.

Un exercițiu foarte util și valoros, propus de Angela Duckworth în minunata ei carte *Grit: Puterea pasiunii și a perseverenței*, pe care am mai amintit-o, este să vă asumați practicarea unei activități dificile, chiar neplăcute, timp de doi ani, pentru a vă crește rezistența la efort, pentru a învăța să nu renunțaţi când daţi de greu, pentru a persevera și a obține ceea ce doriţi prin muncă, hotărâre și pasiune. La fel ajungeţi la o relație de cuplu reuşită.

RENUNŢĂ LA PERFECŢIONISM ȘI NEVOIA DE CONTROL EXAGERAT. Cum ați putea, tu sau partenerul tău, să faceți față sentimentelor de rușine, eșec, greșeală, dezamăgire ale celuilalt, dacă nu prin minunatul mecanism de a-ți dori să fii mai bun? *Citește mai mult, învaţă mai mult, fă mai multe. Străduieşte-te mai mult.* Ajută oare acest *mai mult*? Pentru că, nu-i așa, *mai mult* înseamnă și standarde mai înalte de atins – şi mai multe nemulțumiri. Renunțați, pur și simplu, la idealurile nerealiste, la dorințele care nu duc la nici o satisfacție pe termen lung, ci doar la multiplicarea frustrărilor. Cuplul perfect, femeia perfectă, bărbatul perfect: iluzii și proiecții. Simplificați-vă viața, viața cuplului. Trăiți dincolo de grabă, luați-vă răgazul să vă simțiţi unul pe celălalt. Marea nevoie a unui cuplu este *să se reconecteze*. Şi îi trebuie un spațiu al reconectării, fără atâtea perturbări, detașări, evitări sau fuga fiecăruia din parteneri către satisfacții care-i adâncesc nesiguranța și nefericirea, singurătatea.

O RELAŢIE SĂNĂTOASĂ CU FEEDBACKUL NEGATIV: CE VEDE PARTENERUL, ȘI EU NU VĂD? Pare greu de crezut, însă noi evoluăm, ne transformăm în situații de tensiune, conflicte, diferențe și divergențe, pe scurt, atunci când ieșim din zona de confort. Asta implică și să accepţi feedbackul negativ fără să-l iei ca pe un atac personal. Desigur, acel feedback negativ onest și cu rost. Să ne înțelegem, nu vă recomand să vă transformați în detectivi de surse de *îmbunătăţire sau reparare* a partenerului. Nicidecum. Însă uneori, când există o bază solidă de siguranță și încredere, un feedback negativ e extrem de util. Recunosc, să înveți lucruri noi despre tine poate fi o experiență neplăcută, chiar dureroasă: este

ca și cum cineva îți toarnă o găleată de apă rece în cap. Brutal și neașteptat. Și, firesc, ai vrea să scapi, să fugi. Iar gândul că celălalt este de vină, „e invidios“, „agresiv“, „are ceva cu mine“, vine ca o salvare. Este problema *lui*, nu a ta – ce ușurare! E mai simplu să te înfurii pe altcineva decât să te uiți la tine, către tine, cu onestitate.

Capacitatea noastră de a evolua, de a înțelege și a experimenta lucruri noi depinde în mare măsură de felul în care ştim să primim feedbackuri. De felul în care învățăm din feedbackuri, mai ales din cele incomode, care ne creează disconfort, uneori durere, tristețe sau furie. Cel care îți dă feedbackul poate greși, fireşte, dar uneori se întâmplă să vadă la tine ceea ce tu nu vezi. În cuplu este cât se poate de evident: partenerul vede ceea ce tu nu poți vedea și accepta.

Feedbackul te face *să-ţi recunoști și să-ţi accepţi propriile rezistenţe* și, mai ales, să înveți. Să te întrebi: „Ce vede celălalt, și eu nu văd?“ chiar dacă emoțiile îţi copleşesc gândurile despre tine și, implicit, despre cel care îți dă feedbackul. Chiar dacă ţi se pare că greșește, încearcă să reflectezi la ce ți-a spus. Poate fi un bun prilej să descoperi resorturile care te ajută să crești, să evoluezi.

De ce s-o faci? Pur şi simplu ca să te întregeşti ca om. Dincolo de frici, neputințe, frustrări, neîmpliniri personale. Felul în care primeşti și accepți feedbackurile vorbește și despre cum îți aperi drepturile, cum te afirmi și cum ceri explicit ceea ce vrei. Cum pui limite, când și cum spui *nu*, ferm și clar. Te ajută să fii în acord cu propriile tale valori, în rezonanță cu tine și cu drumul tău în viață. E un lucru dificil de realizat în multe cupluri în care nesiguranța și subjugarea se amplifică reciproc.

Există în mod firesc *o tensiune între nevoia de acceptare și evoluţie*, mai ales în cuplu. Cu toții avem nevoie să ne simțim acceptați și iubiți necondiționat, respectați pentru cine suntem. Dar, în același timp, avem nevoie să învățăm lucruri noi, să facem progrese. Și de aceea ne sunt necesare feedbackurile. E ușor să lucrezi cu un coleg care știe să primească un feedback dificil și, dimpotrivă, lucrezi teribil de greu cu cineva când te aştepţi să aibă reacţii defensive, explozive, agresive. Eviți, amâni, cauţi momentul potrivit să-i vorbești…

Prin urmare, în ce momente devin feedbackurile dificile pentru tine? Ce trezesc ele în tine? Ce gânduri, stări, amintiri? Reacția defensivă este principalul obstacol în primirea unui feedback. Chiar dacă îl consideri greșit, nedrept și nefolositor, îți este totuşi util și merită să înveți să-l accepți, pentru creșterea și evoluția ta.

LECŢIA ASUMATĂ ȘI PRACTICATĂ A COMPASIUNII. Când te respingi profund, ai nevoie să revii cu compasiune la durerea pe care o simți, fără să mai fugi de ea. Compasiunea înseamnă asumarea durerilor și rănilor: rănile tale şi cele ale partenerului al căror autor eşti. Înseamnă să te ierți și să ieși din faza de autoînvinovățire. Mai înseamnă, de asemenea, să-ți ceri iertare pentru lucrurile dureroase pe care le-ai spus, pentru lucrurile pe care nu le-ai făcut sau pe care le-ai făcut – cu bună știință sau nu – și l-au rănit pe celălalt. Şi mai înseamnă să faci altfel lucrurile în relații. Cu mai multă responsabilitate și grijă. Apropo, te-ai întrebat vreodată de ce relațiile tale eșuează în același fel? Sau de ce proiectele tale au eșuat? Dacă nu ai făcut-o, întreabă-te, şi vor ieși la iveală multe răspunsuri – pe care adesea vrei să le bagi sub preș. Vor ieși la iveală în beneficiul tău.

Compasiunea înseamnă *asumare*, *grijă*, *acceptare* și, da, *evoluţie*. De aceea, îți recomand câțiva pași simpli pe care să-i urmezi:

• *Fii atent la ceea ce te doare*. Răbufnești, ataci, rănești. Durerea se va întoarce inevitabil împotriva ta. Dar, orice ai face: nu fugi de durere! *Stai* cu durerea. Cu cât fugi mai mult, cu cât eviți s-o înfrunți, cu atât ea devine mai distructivă. Stai cu ea ca să simți care e sursa durerii – este un pas esențial. Când zăbovești cu durerea ta și nu fugi de ea, îți dai seama că poți, de fapt, supraviețui, că nu e atât de înspăimântătoare. E pur și simplu acolo și trebuie s-o accepți, nu s-o respingi. Este, dacă vrei, ca și cum ai privi de undeva de sus, cu toată compasiunea, un om drag ție rănit, îndurerat. Ei bine, acela ești tu. După ce poți privi durerea în față, vei ști ce poți să faci tu pentru tine. *Tu!* Nu celălalt. E despre tine.

• *Priveşte-l pe cel de lângă tine cu empatie.* Greu lucru, cel mai adesea, mai ales când durerea e atât de mare, încât ne proiectăm toate durerile trecutului asupra celuilalt. Crezi că el este cel care te-a rănit. Îl judeci, îl critici cu tot arsenalul. Nu-l auzi, nu-l înțelegi. Dacă ai însă empatie pentru partener, poți să te faci înțeles, ascultat, și asta pentru că cel de lângă tine se

simte, la rându-i, ascultat și înțeles. Ce se întâmplă între voi are legătură cu amândoi.

• *Asumă-ţi vindecarea rănilor tale din trecut.* Pot să fiu empatic dacă îmi înțeleg și îmi asum trecutul: ce mă priveşte pe mine și ce îl priveşte pe celălalt. Judecățile tale asupra ta și asupra celorlalți (inclusiv partenerul) sunt o formă de apărare, de adaptare la o experiență din trecut. Când observi că dai vina pe altcineva, că iei reacțiile partenerului prea personal; când ţi-e greu să spui ce vrei sau ce-ți displace, ori o spui cu reproș; când te simți nesigur pentru că partenerul gândește altfel – și vrei să ai tu dreptate; când crezi că ceilalți se folosesc de tine, și tu ești o victimă; sau, dimpotrivă, când te crezi special și te simți criticat, neapreciat, nerespectat: ei bine, toate astea sunt semne care ar trebui să te trezească – ai nevoie să te reîntorci în trecut, la ce ai trăit, la ce a înțeles și procesat mintea ta, la ce experiențe ți-au lipsit. Poate fi vorba de lipsa de autonomie – te înfurii când partenerul nu răspunde *tuturor* nevoilor tale. Una peste alta, este primul pas către… responsabilitate.

• *Ai grijă de tine*. Fii atent la tine și la nevoile tale. Dacă te simți obosit înseamnă că ai nevoie să încetineşti motoarele, să te relaxezi. Să dormi, să râzi, să te plimbi, să faci ce-ți place. Să faci ce *vrei*, nu doar ce *trebuie*. Să nu faci pe placul celorlalți, ci să fii bun cu tine și cu cei pe care-i iubești și prețuiești. Să-i asculți ca să-i poți înțelege. Să vorbești despre durerea ta cu cineva de încredere. Să faci mai puține, să ai mai multă grijă de tine. Așa, pas cu pas, durerea se estompează, și multe alte trăiri și experiențe devin mai prezente. Durerea rămâne acolo, dar nu te mai rănește atât.

• *Practică recunoștința, aprecierea în cuplu*. Ar trebui în primul rând să te privești pe tine însuţi cu recunoștință pentru ceea ce ești, ceea ce ai făcut sau ai întâlnit azi. Să-ți închei ziua cu un gând bun și cu acceptarea ta necondiționată. Să te simți bine cu tine fără să ai nevoie de aprecieri, atenție, succes, rezultate și performanțe. E cea mai grea muncă: să te reîntregești ca om. (Ce-ar fi să stai o zi, sau două, sau o săptămână fără nevoia de atenție pe care ţi-o satisface Facebookul? Un mic experiment…) Să-ți privești partenerul sau să-ți simți irascibilitatea, nervozitatea, plictiseala, fără să fugi. Să fii prezent tu cu tine, cu liniște interioară. Faptul că tu şi partenerul tău gândiți diferit, aveți alte opinii, alte preferințe, alte

trăiri nu înseamnă că tu nu ești demn de iubire și nu ești valoros în mod necondiționat. Acceptă diferențele fără să le resimți drept o amenințare pentru relație.

Fii recunoscător față de partener și apreciază toate gesturile *mărunte*, toată atenția pe care ți-o oferă. Helen Fisher, antropologul pe care deja l-am menţionat, aduce în discuție, în urma cercetărilor pe care le-a întreprins, nevoia cuplurilor de a fi atente la aspectele care funcționează: ce ne place, ce ne bucură, ce ne încântă, așa-numitele *iluzii pozitive*. Asta fac cuplurile înțelepte și fericite (pe lângă empatie, grijă pentru noutate și atașament). Privește, onest şi cu realism, frumosul relației. Fă zi de zi lucruri drăguțe pentru partener. Lucruri mici și atât de dorite și valoroase! Astfel încât relația să nu fie un șir continuu de griji, probleme de rezolvat şi responsabilități. Când ești îndrăgostit, te gândești cu bucurie să-i faci celuilalt un mic dar. Să-i dai un sărut, să-l iei în braţe. Să-l surprinzi cu atenția ta, cu prezența ta. Nu uita lucrurile astea!

Când nu poţi iubi și orgoliul, îndreptăţirea domină traiul în doi

Pentru că vorbim despre iubire şi relaţii sănătoase, e cazul să vă reamintesc că 20-30% dintre indivizii care alcătuiesc o populaţie au o personalitate (cel puţin) dificilă, care implică probleme de caracter, rigiditate, dificultatea schimbării unor comportamente și convingeri. Cu siguranță, *o mai bună comunicare* sau înțelegere și *mai multă iubire* rezolvă în parte problema. Însă trebuie să fim realiști. Personalitățile antisociale – cu abilitatea lor de manipulare şi *seducţie*, cu lipsa lor de empatie, adesea abuzive sau paranoice, mereu suspicioase – sunt greu de gestionat. La fel cei obsesiv-compulsivi, cu nevoile lor de control, perfecționism și corectitudine, sau cei pasiv-agresivi, despre care am vorbit, sau cei cu personalitate schizoidă, pe care-i caracterizează răceala, distanța și indiferența emoțională.

Mi se pare important să prezint una dintre cele mai frecvente dificultăți și provocări ale cuplurilor: *îndreptățirea*, cu toate gradele ei de intensitate, deci, implicit, şi narcisismul. Însă un lucru trebuie să fie clar de la bun

început: fără terapie sau orice altă formă de sprijin extern, fără cineva cu care să fie confruntaţi permanent și care să le ofere oglinda a ceea ce fac, cu greu îndreptățirea și narcisismul se vor trata și vindeca de la sine. Nu e totuşi imposibil, şi rolul partenerului celui îndreptăţit este esențial. Asta dacă rezistă, sau *mai* rezistă.

În cazurile mai ușoare, limitele și contactul cu realitatea pe care le oferă partenerul sunt esențiale. Altfel spus, dacă cei doi sunt capabili de o relație intimă bazată pe reciprocitate, o relaţie de respect și responsabilitate, afecțiune și atenție, asta îl va ajuta pe „îndreptăţit" să-şi recâștige sănătatea mentală și caracterul. La muncă sau în relațiile cu prietenii ori colegii, manipularea pe care o exercită un astfel de om este atât de perversă, încât îi este practic imposibil să construiască relații autentice, care să-l *forţeze* să fie și empatic, să aibă atenție și pentru nevoile celorlalți, nu doar ale lui. Un partener sigur pe el îi poate înfrunta momentele de îndreptățire.

Iar, dacă amândoi partenerii sunt narcisici, situaţia e aproape imposibil de rezolvat fără ajutorul unui terapeut foarte bun. După părerea mea, un om se defineşte cu adevărat prin capacitatea sau incapacitatea sa de a avea o relație de iubire sănătoasă, de lungă durată, cu alt om. De a putea iubi și de a fi iubit. Sigur, și copiii te oglindesc, este suficient să-i privești ca să te vezi pe tine, însă relația cu ei nu este reciprocă și puterea îţi aparţine. Pe când relaţia cu un om, ei bine, asta e marea provocare, dar cu o satisfacție pe măsură.

Viața alături de un partener egocentric, cu un puternic sentiment de îndreptățire sau, de ce nu, chiar narcisic este una dintre cele mai dureroase, tulburătoare și devastatoare experiențe. Mesajul pe care-l primești constant de la el (ea) este că te vrea, te dorește, te *iubește* – dar, în același timp, te critică, te respinge, pare nemulțumit (nemulţumită) de tine, te îndepărtează. Abandonul subtil ori mai puțin subtil este ceea ce trăiești mereu alături de el (ea). De la faptul că își găsește mereu scuze – munca, copiii sau altă preocupare domestică – când îi spui că ai vrea să petreceți timp împreună și până la răutăți, la mici sau mari atacuri la persoană, la jigniri şi umilințe, ca apoi, când simte, probabil, fermitatea ta sau pur și simplu are nevoie să se simtă bine, să vină cu declarații și comportamente de mare vulnerabilitate și *sensibilitate*. Până la următorul episod. Peste o oră, o zi sau o săptămână…

Trăiești alături de un asemenea partener momente extreme: enorme efuziuni și drame spectaculoase. Sau lucruri mai puțin spectaculoase, dar reacțiile de furie, atac, jignire, lipsă de empatie și sensibilitate sunt frecvente și constante. Se detașează de tine când ai nevoie de el.

Cum este viața alături de un „îndreptăţit“? Dificilă și dureroasă, pentru că îți adâncește neîncrederea, nesiguranța: tot speri că se va schimba, îți reamintești momentele cu declarații de dragoste atât de spectaculoase – însă nu se schimbă deloc. Când tu ești cel îndreptățit, reîmpăcarea e poate și mai dificilă. Te simți cu uşurinţă rănit, vulnerabil, astfel că ceri și mai multă atenție, şi mai multă validare, și mai multă îndreptățire, cu control și manipulare, cu rare momente de vulnerabilitate, cum spuneam, care-l amăgesc pe cel de lângă tine.

Se poate *trata* într-o oarecare măsură egoismul și egocentrismul? Da, din fericire; am întâlnit oameni curajoși care și-au asumat vindecarea. În ani și cu mare efort și multe recăderi. Unii, din păcate, când au pierdut foarte mult sau aproape tot: relații, bani, carieră. Alții nu au avut nevoie de atâtea pierderi ca să aleagă bunătatea și compasiunea. Având, desigur, sprijinul unui mentor înțelept, unui bun terapeut. Și uneori, în cazurile fericite, cu un partener care l-a sprijinit, i-a pus limite, l-a înfruntat, l-a readus la realitate. I-a oglindit ce proiecta asupra lui, l-a ajutat să înţeleagă că plângerile lui erau despre el și nesiguranțele lui. A avut grijă de el astfel încât să nu se sfărâme cu totul. Să rămână întreg și integru, deşi cu multe răni, pe care avea să le vindece în timp.

Cel îndreptățit te abandonează mai ales când ai nevoi care vin în contradicție cu nevoile lui. Detașarea și justificarea propriilor acțiuni – ca să nu simtă nici rușine, nici vină – sunt atât de exersate, încât își fabrică argumente pentru ca tot el să pară o victimă (a cui crezi?) a ta, a partenerului. Uneori este atât de departe de el, iar argumentele lui par atât de logice și reale, încât manipularea inconștientă sau conștientă e greu de recunoscut. Îți face pe plac, ca apoi să ceară și mai mult. Pentru că, da, se simte profund îndreptățit!

Narcisistul se simte nu numai îndreptățit, el are şi o mare nevoie de recunoaștere, însoţită de un enorm sentiment de grandoare. Nu acceptă și nu tolerează să fie comun, obișnuit, vrea să fie special și vrea ca ceilalți să

recunoască asta. Se simte îndreptățit să fie recunoscut de ceilalți drept special. Facebookul sau orice altă formă de promovare în media îl ajută din plin. Mulți își construiesc o bună imagine la serviciu, afişează un *leadership* care le hrănește narcisismul. O relație de cuplu sănătoasă, echilibrată, bazată pe reciprocitate, empatie și grijă este singurul indicator că persoana respectivă are şi o relație sănătoasă cu jobul. Şi reciproc: dacă la muncă este narcisic, așa va fi și acasă.

În celebrul film *Casablanca* (1942), mi s-a părut tristă replica din aeroport dintre cei doi eroi, jucaţi de Bogart și Bergman: „*We will always have Paris!*“ Chiar așa? Abandonul justificat, argumentat! Și tu, *în înţelepciunea ta*, să crezi că asta e o *dovadă de iubire*…

Sau, în remarcabilul film *Manhattan* (1979), personajul jucat de Woody Allen este un exemplu clasic de bărbat narcisic, care posedă exercițiul victimizării și manipulării perfecte. Replicile lui sunt un exemplu de detașare, de ce poți face și spune când ești disperat după *iubire necondiţionată*. Nevoia lui de a fi dorit, iubit este atât de mare, încât ar face orice ca să-i cazi pradă farmecelor. Pentru consumul propriu, nu pentru nevoile tale. Îți dă doar când are el ceva de câștigat: orgoliu, validare, atenție. Când îl asculți cum vorbește, ai crede că este un bărbat atât de sensibil. Care femeie nu tânjește după această sensibilitate?! Însă replica din final îți spulberă orice urmă de fantezie sau iluzie. Doar vorbe! Un narcisist are darul cuvintelor, însă, dacă ești atent la ce face, ești într-un contact mai bun cu realitatea intențiilor lui. Vorbește despre *iubire, iertare, grijă, vulnerabilitate* cu atâta ușurință, că ești tentat să crezi că toate astea sunt reale. Până la următorul abandon.

Sau narcisistul *vulnerabil*, minunat exemplificat de George Costanza din *Seinfeld* (1989–1998). Un bărbat nesigur pe el, adică vulnerabil, care se plânge mai tot timpul, cu nemulțumiri permanente, cu accese de paranoia, mereu cu un sentiment de nedreptățire, o victimă în căutarea plăcerilor ușoare, fără efort, un personaj impulsiv și suspicios. Mereu vrea și cere ceva: e *needy.* Discursul lui nu este niciodată despre el, ci despre celălalt. Nu are nici o contribuție, nu depune nici un dram de efort, doar se plânge încontinuu.

Narcisistul e dificil de recunoscut. Din cauza victimizării și manipulării, cu greu îți dai seama ce ți se întâmplă și adesea simți vină, nesiguranță, confuzie, tristețe, furie și foarte multă singurătate: „Poate că este totuși vina mea, e o femeie minunată, și eu am greșit atât de mult faţă de ea!“ îți spui. Sau, la polul opus: „Sigur am făcut eu ceva, dacă aș ști ce… E un bărbat atât de special, nu voi mai întâlni pe cineva ca el. Și în sufletul meu știu că și el mă iubeşte.“

Îndreptățirea, egocentrismul şi narcisismul sunt prezente în viața cuplurilor în forme, nuanțe și intensități diferite. Sau apar mai pregnant în anumite momente ale vieții unuia din parteneri. Însă, în orice condiţii, înseamnă o mare durere și provocare pentru un cuplu. Reciprocitatea în ce priveşte grija, afecțiunea, aprecierea nu există. Când îţi dai seama că ai un acut sentiment de îndreptățire („că doar sunt femeie, nu?“), de cele mai multe ori e vorba de tine şi nevoile tale. Îndreptățirea asta și e, o focalizare asupra ta şi a nevoilor tale; celălalt nu există decât ca să răspundă acestor nevoi.

În acest caz, e bine să te întrebi cum ai ajuns să fii atras de partener? Care sunt nesiguranțele tale? Care sunt sensibilitățile tale? În cele mai multe cupluri pe care le-am întâlnit, îndreptățirea este prezentă în viața ambilor parteneri. Doar că fiecare îl vede pe celălalt ca fiind egoist şi aşteaptă ca celălalt, nu el, să devină mai uman și mai bun.

Înainte să spun mai multe despre îndreptățire și narcisism, vă avertizez că iubirea, oricât de mare și intensă, nu va *vindeca* golurile lui (ei). Ambii parteneri vor avea nevoie de ani buni de terapie *individuală*. De un efort de lungă durată ca să devină autonomi, să reînvețe sau să învețe empatia și reciprocitatea. Partenerilor care se confruntă cu narcisismul și îndreptățirea le recomand să aibă grijă să crească *ei*, să-și înfrunte demonii, nesiguranțele și fricile *proprii*.

Și uneori, da, trebuie să te desparți. Sacrificiul pe termen lung nu ajută pe nimeni. Nu înainte de a face tot ce este omeneşte posibil. Însă adevărul este că numai departe de partener îţi poţi recăpăta sentimentul de încredere în tine. Am reîntâlnit, în anii de terapie, cupluri care s-au recăsătorit după douăzeci de ani. Partenerii au explorat, s-au maturizat, au crescut și s-au

regăsit. Alții și-au găsit împlinirea alături de un bărbat sau o femeie potriviţi lor.

Când cel de lângă tine alege să se autodistrugă, singurul lucru înțelept este să te salvezi *pe tine*. Așa poate apărea și o mică șansă de a-l sprijini: tu fiind construit, regăsit. Nu te ambiţiona să rezişti la un abuz din teama de singurătate și frica de viitor: „Nu voi mai întâlni pe nimeni, o să rămân singur!“ La ce-ţi foloseşte o relație de *iubire* care te doboară, te înfrânge?

Așadar, în orice tabără te-ai situa, semnele sunt similare: te gândești obsesiv că tu ești cel care a greșit, îi găsești partenerului scuze, îi justifici răceala, neimplicarea, indiferența, nervii… Practic tot! Pentru că, nu-i așa, el e imaculat, fără cusur, și tu ai norocul chior să-i fii alături. Narcisicul este un partener care încearcă să te facă să-l iubești și să-l accepți *necondiţionat*, să-i alimentezi încontinuu sentimentul de superioritate. Un partener care, cu cât i se dă mai mult, cu atât se simte mai *important*, aşa că vrea şi mai mult și dă mai puțin. Pentru o persoană narcisică, *iubirea de sine* are conotații speciale: el se simte *unic*, are un egocentrism nemăsurat. Lipsa de empatie, marea lui sensibilitate față de nevoia de atenție sau atitudinea de respingere sunt doar câteva dintre semnele ce ar trebui să-ți dea de gândit. La fel și teama lui de rușine sau vină: *Ce noroc ai că ești cu mine!* este mesajul pe care ți-l comunică destul de repede. Trebuie doar să-ți găsești resursele ca să-l auzi. În adevăratul lui sens.

CUM TE-AI ÎNDRĂGOSTIT? Ce te-a atras la el (ea) la început? Inteligența, statutul, frumusețea, sensibilitatea și vulnerabilitatea, nevoia lui (a ei) de tine? „Este cel mai *smart* bărbat pe care l-am întâlnit!“ A! Și la ce bun? Are grijă de tine, te susține, este acolo când ai nevoie, când ți-e greu, este atent să nu te rănească? Relația cu tine e oare o prioritate pentru el?

Te-a curtat ca nimeni altul? Ți-a acordat atenție, te-a flatat cu complimente, aprecieri, gesturi și vorbe dulci… Cuvinte și gesturi mari de la început. Adesea însă, ele reprezintă disperarea de-a fi iubit și de-a avea controlul asupra relației. Dacă te-ai îndrăgostit de un narcisic, este deja târziu – din păcate, îl vei vedea cu adevărat de îndată ce va dispărea vălul îndrăgostirii. Narcisicii au *talentul* de a te manipula arătându-se mereu vulnerabili, *sensibili*, *afectuoși* – te prind în mreje folosind însăşi nevoia ta de a ajuta, a proteja, de-a fi un om bun și înțelegător. Vor să-i salvezi şi vor

să te subjuge, vor ca tu să fii responsabil, protector, grijuliu, vor să-i dorești și să-i admiri permanent și necondiționat. Și mai vor să le oferi *iubirea* pe care nu au primit-o sau pe care o merită, pentru că sunt atât de speciali. Epuizant, nu-i aşa? Ți se pare uimitor că ți-a oferit atenție, deşi tu nu sperai că te-ar putea plăcea? Oare te-ai gândit o clipă că e posibil să fie *mai nesigur* decât tine?

Imaginea socială a narcisicului este principala lui *carte de vizită*. Bărbatul şi femeia narcisici au o mare nevoie de statut ori poziție socială, pentru că au o imensă nevoie de validare, admirație și atenție. Însă, dacă ajungi să le înțelegi istoria relațiilor intime, îți dai seama că au avut ori relații de scurtă durată, neasumate – cu o nevoie aproape bolnăvicioasă ca partenerul să fie îndrăgostit de ei şi să-i admire, dar pe care le-au încheiat fie pentru că *nu s-au simţit iubiţi*, fie cu o istorie de infidelitate –, ori relații abuzive, reci, distante.

Narcisicul caută mereu dovezi că este *iubit*, *văzut* și *acceptat necondiţionat*. Însă el dă prea puține asemenea dovezi sau deloc, oricât ar iubi cu adevărat. Pentru că *nu poate*. Degeaba crezi în fantezii și iluzii. Cu cât tu dai mai mult, cu atât va da el mai puțin. Disperarea i s-a atenuat, și acum vrea validare permanentă. De fapt, nu are această putere: să iubească. Este mult prea nesigur și frământat de propriile lui dorințe, frustrări și nevoi. Adesea, are multe episoade depresive. Oferă în relație numai și numai ca să primească, să i se facă pe plac, să i se acorde atenție, să fie apreciat. Este un om nerăbdător, impulsiv și reactiv.

Se simte cu uşurinţă rănit și e extrem de sensibil la feedbackul negativ, pe care-l percepe ca pe o *critică* neavizată. E incapabil să facă față discuțiilor dificile, pe care le evită, devenind agresiv și autoritar – dacă își cere vreodată iertare cu adevărat, o face cu mare greutate. De altfel, rareori își asumă ceea ce a făcut. În cazul discuțiile dificile, va sfârși prin a-ți spune cât de rănit se simte. Este vorba, în definitiv, tot despre el! Și asta fiindcă e incapabil să asculte, să *simtă* cum te simți tu, să fie empatic, să-și asume responsabilitatea – cuvânt pe care-l detestă, pentru că nu suportă să simtă *vina* a ceea ce face și a ceea ce te rănește.

„LA BINE ȘI LA GREU“, UN CONCEPT INEXISTENT PENTRU UN NARCISIC. Un alt lucru teribil de dureros când trăiești alături de un

narcisic este că, atunci când *tu* ai un disconfort sau o suferință, o tristețe, o frică, asta pur și simplu îl irită, îl enervează, îl înfurie. Și ori te pedepsește prin retragerea afecțiunii, prin răceală, şi critică, şi detașare, ori, mai rău, te face să te simți tot *tu* vinovat. Te abandonează cu ușurință pentru că *tu nu meriţi*: tu ești cel care a greșit, tu l-ai rănit.

CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT ÎNDREPTĂȚIREA ȘI CUM O RECUNOAȘTEM ÎN CUPLU? *Îndreptăţirea în cuplu* este un abuz surd, mocnit, nedefinit; da, atât de greu de recunoscut, încât poate trece cu ușurință drept normalitate – „Așa o fi la toată lumea, mai las eu de la mine…“ Un abuz bine camuflat, care trebuie conștientizat, diagnosticat, demascat, înfruntat. Un abuz greu de acceptat, dar mai ales o povară prea mare de dus de unul singur. Și, în fine, ceva trist pentru mine, căci mă doare să văd parteneri care din cauza propriilor nesiguranțe nu mai găsesc puterea să pună limite sau nu mai pot să-şi dea seama că sunt abuzaţi. Și asta pentru că reacțiile celui care se simte îndreptățit sunt de negare, defensive și agresive în momentul în care-l înfrunți.

Pentru a înțelege mai bine îndreptățirea în cuplu, vă recomand să vedeți sau să revedeți *Blue Jasmine*, un film de Woody Allen din 2013, cu Cate Blanchett în rolul principal. Este povestea unei femei frumoase, jucată remarcabil de Cate: o femeie dependentă, vulnerabilă și egocentrică, cu permanente *suferinţe* și drame personale, provenite din propria-i incapacitate de a avea grijă de ea, de a fi *autonomă*. Și, în consecință, incapabilă să aibă grijă de nevoile altora, lipsită de empatie și compasiune. Cu multe judecăți și cu un comportament de respingere a tuturor celor care nu răspund nevoilor ei. Obișnuită să mintă, să manipuleze, să se victimizeze, să se folosească de ceilalți, doar pentru nevoia ei de atenţie, validare și protecție. Desigur, își alege un soț egocentric și abuziv, ca și ea, pe care apoi îl învinovățește pentru toate *nefericirile* și neputințele ei. Mai exact, e incapabilă să-și asume ceva, orice, chiar și atunci când e confruntată cu realitatea: când copilul ei vitreg îi vorbește despre ea, spunându-i cum a fost și cum este în realitate. Negarea este un mecanism teribil: pur şi simplu te ține departe de tine însuţi.

Îndreptăţiţii au tendința să-i devalorizeze, uneori până la anulare, pe ceilalți. Au sentimentul că sunt mai buni decât ei – mai *speciali*. Simt că fac parte dintr-o *elită*, că li se cuvin și *merită* anumite privilegii și drepturi. Nu respectă regulile, le sabotează permanent – doar regulile nu sunt pentru ei! – și forțează limitele în aşa măsură, încât cei care le sunt alături ajung să trăiască într-un permanent imperiu al tensiunii.

Îndreptăţiţii își asociază imaginea cu cei care au un *nume*, un brand, pentru a-și confirma faptul că fac parte din acea *elită*. Se înfurie când nu primesc ce vor. Pentru partener, care există doar ca să le satisfacă nevoile, e însă dureros și trist. *Îndreptăţiţii* nu înțeleg și nu respectă principiul reciprocității, adică însuși principiul de bază al oricărei relații sănătoase. Au tendința de a-i controla pe ceilalți, cu scopul de a-și satisface propriile nevoi, fără o fărâmă de empatie ori preocupare reală, autentică, pentru nevoile acestora. În fapt, sunt incapabili de o conectare veritabilă cu cei de lângă ei.

Vina este una dintre formele prin care manipulează cu mare uşurință. Gesturile de grijă sau bunătate au un scop precis, țintit: să primească și mai multă atenție, şi mai multă validare, să-l oblige pe celălalt – adesea până la secătuire – să ofere. Toate astea pentru a-și construi, avizi, o imagine mai bună – imaginea contează și îi preocupă cu adevărat. Vezi asta cu uşurință în relații: de la momente de *idealizare* a celuilalt, bineînțeles manipulativă, de la cât de *recunoscători* se simt, ajung – pe fondul neîmplinirii propriilor dorințe –, brusc, irațional, de azi pe mâine, la respingerea și disprețul total al celuilalt. Sunt labili, imprevizibili, schimbători. E suficient să *li se pună pata* și trec de la o extremă la alta: cel mai minunat și extraordinar partener din lume devine, subit, fără vreun dram de judecată rațională, cel mai *nenorocit*, *insensibil* și *egoist* om pe care l-au cunoscut vreodată. Altfel spus, ce e *minunat* azi mâine e *groaznic*.

Acest joc al idealizării și apoi al respingerii – semnul unei labilități și frustrări emoționale profunde – este un bun reper pentru a te observa pe tine, dar și pe el: și asta pentru că lipsa de empatie și manipularea sunt absolut evidente în aceste momente.

CUM ÎL RECUNOȘTI PE CEL CU ACEASTĂ VULNERABILITATE? Observi că insistă să spună ce vrea, să facă ce-și dorește, indiferent de cum

se simte partenerul, de nevoile și dorințele acestuia. Nevoile lui sunt perfect îndreptățite (nu trebuie justificate, argumentate, discutate etc.), ale celuilalt nu.

Apoi, pentru cineva atât de nesigur și egocentric, dominarea și controlul celuilalt sunt esențiale. *Îndreptățiții* sunt hipersensibili la orice lipsă de atenție sau afecțiune din partea celuilalt, pe care-l taxează cu reacții de furie, manifestate uneori cu agresivitate defensivă sau chiar cu retragerea afecțiunii: *nu te mai vreau!* Însă, când partenerul se simte furios, îngrijorat, trist, obosit, deci este indisponibil pentru nevoile lui, atunci reacțiile primului sunt adesea de furie, critică, răceală. Nu tolerează stările și sentimentele celuilalt, ci le sancționează*: ești pedepsit!* În nici un caz nu-l va asculta sau nu-i va oferi o vorbă bună, alinare sau grijă pentru că are o perioadă grea. La perioade grele are dreptul doar el.

CARE SUNT RĂDĂCINILE ÎNDREPTĂȚIRII? Astfel de oameni simt că li se cuvine ca ceilalți să aibă grijă de ei, să răspundă nevoilor lor zilnice, și se simt furioși când nu le sunt împlinite aceste deziderate. Cred că li se cuvine ca partenerul să aibă grijă de ei tot timpul, să se plieze pe dorințele și nevoile lor. Este fantezia unui copil, nu o nevoie sănătoasă a unui adult. Rădăcinile se regăsesc tot în trecut: adesea e vorba de părinţi care, din cauza propriilor frici, nu le-au susținut autonomia; sau care s-au folosit de copii pentru a-și *justifica* sensul vieții. Așadar, lipsiţi de o identitate a lor, nesiguri, neautonomi, se simt (firesc, nu-i așa?) îndreptățiţi ca partenerul, *în numele iubirii*, să le ofere tot ceea ce au ei nevoie. O relație de fuziune, simbiotică, bolnăvicioasă: *Tu ești responsabil pentru fericirea mea.*

DEPRIVAREA EMOŢIONALĂ. Îndreptățirea apare când experiențele din trecut – lipsa de grijă, sprijin, afecțiune, ocrotire etc. – au dus la o sensibilitate ridicată față de retragerea atenției, a protecției sau a oricărei alte forme de indisponibilitate emoțională a adultului. E consecința directă a unor părinți mai puțin afectuoși, reci, distanți, egoiști. O realitate trăită în copilărie, care, din păcate, își produce efectele acum prin *îndreptăţire*: momentele în care partenerul nu este disponibil emoțional sunt percepute ca amenințare, lipsă de afecțiune sau abandon, reacțiile fiind de apărare, uneori prin atac sau retragere, cu furie și răceală sau critică și agresivitate.

Convingerea este că celălalt *trebuie să fie cald și să-mi acorde atenţie și afecţiune când am eu nevoie*, ca și cum celălalt nu are propriile lui nevoi și este doar în slujba ta. Sau, invers, dacă în copilărie au primit foarte multă atenție, îndreptăţiţii vor simți furie, agresivitate sau răceală când partenerul nu le răspunde nevoilor întocmai și la timp, aşa cum au fost obişnuiţi.

Experiențele de *critică și respingere* din trecut sunt cauza nesiguranței din prezent, care-l face pe îndreptăţit să fie extrem de sensibil la feedbackul negativ sau la orice fel de situaţie în care partenerul are o altă opinie, gândește diferit, observă anumite greșeli sau, pur și simplu, își spune punctul de vedere. Altfel, tot ceea ce face el e valoros și contează cu adevărat în ecuația cuplului, în timp ce tot ce face partenerul e minimalizat, bagatelizat, nu reprezintă un aport real. Fără el nu s-ar fi putut, fără el nu s-ar fi reuşit. El e vioara întâi – și singura. Îndreptăţitul e, în fapt, un dictator cu excelente abilități de manipulare emoțională. În definitiv, e simplu: ori faci ca el, ori ești împotriva lui – și ești pus la zid.

Dictatura îndreptățitului produce efecte devastatoare asupra partenerului de viață: de la permanenta tensiune, vigilența de a nu supăra, teama de confruntare, de a nu atinge subiecte sensibile de frica certurilor și reacțiilor adesea agresive, la tăcere, acceptare, supunere necondiționată, culminând cu scăderea sau chiar anularea stimei de sine, a propriei identități.

Alegerile și discursul îndreptăţitului sunt şi ele caracteristice: în primul rând, este vorba aproape întotdeauna despre *celălalt,* niciodată despre el; apoi, e vorba invariabil despre defectele și *păcatele* celuilalt, despre ce are celălalt de schimbat. Îi este greu – și asta pentru că pe de-o parte nu-i vede rostul, doar el e superior, pe de alta e incapabil s-o facă sau, pur și simplu, nu-i pasă de sentimentele celuilalt – să spună *îmi cer iertare*, *îmi dau seama cât de mult te-am rănit*, *te-am jignit, cum te-am abandonat, folosit și respins.*

Sunt atât de multe goluri în sufletul lui, încât este extrem de vulnerabil, dependent de atenție, validare, afecțiune, și, colac peste pupăză, toate sunt… urgențe: *să-mi oferi acum, vreau acum, altfel te voi pedepsi.* Iar, când nu-ți asumi mai nimic într-o relație şi totul este despre celălalt, când crezi că ești liber să spui cum te simți și de ce ai tu nevoie, uiți că, în fapt, și cel de lângă tine are nevoi, are dureri, dorințe. Și, mai important, nu vei

primi dacă nu dai. Iar când spun *dai* nu înseamnă să dai manipulativ, cu un motiv ascuns, ci din tot sufletul.

Îndreptățirea se vindecă și se tratează greu, după mulți ani de lucru cu ajutorul unui psihoterapeut, pentru că presupune ca cei din viața *îndreptăţitului* să-i pună acestuia limite, să-l înfrunte. Iar asta e o misiune istovitoare, dacă nu imposibilă, pe cont propriu. Nevoia lui de atenție, afecțiune, validare, dar şi agresivitatea și respingerea sunt de-a dreptul epuizante. Sugrumă. Sufocă. Dacă nu ești bine construit, *îndreptăţitul* are puterea să te facă să fii și mai nesigur de tine, să te *convingă* să te adâncești în propriile-ți vulnerabilități, în subjugare, sacrificiu sau abandon.

Uneori, singura soluție este, pur și simplu, să rupi relația cu el. Narcisismul și îndreptățirea nu se vindecă, din păcate, cu iubirea ta – cum am spus deja. Dacă ai un partener narcisic care se simte îndreptățit, este momentul să ceri ajutorul unui terapeut.

Cuplurile pe care le-am întâlnit eu și care au *rezistat* sunt cele în care ambii parteneri erau narcisici și își întrețineau împreună egocentrismul: un egocentrism în doi. Din păcate însă, copiii lor au cel mai mult de suferit. Durerile nevindecate ale părinţilor sunt preluate de copii. Or, e vorba de o moștenire grea, care n-ar trebui dată mai departe!

EROTISMUL ȘI SEXUALITATEA CUPLULUI CONFRUNTAT CU ÎNDREPTĂȚIREA. Pentru că tu, cel îndreptățit, nu ești în contact cu propriile tale nevoi și nici în contact cu nevoile celuilalt, comportamentul sexual și erotismul tău se vor manifesta fie ca o formă de autoliniștire, de alinare, de confort emoțional, fie ca una de manipulare, control și exprimare a grandorii și validării personale. Intimitatea nu există pentru tine. Sunt cupluri care spun că sexul este extraordinar și, de fapt, singurul lucru bun din viața de zi cu zi, altfel bântuită de reproșuri, certuri, drame.

Cum e posibil? Unui îndreptăţit gratificarea sexuală îi folosește ca autoliniștire, îi scade anxietățile, nesiguranțele și îi satisface egoul, plăcerile personale. Devine astfel seducător și manipulator. A-l seduce pe celălalt pentru a face sex este o formă de control. Să nu uităm, nevoia de control este vitală pentru un narcisic. Cu cât e mai dificil să-l convingă pe partener, cu atât simte mai multă putere și control. Deci acolo, în intimitatea sexuală, simte puterea și controlul. Însă, incapabil de intimitate emoțională, se simte

ambivalent: pe de-o parte misogin (astfel că devalorizează femeia / bărbatul), pe de altă parte cu o mare nevoie de plăcere, care îi dă și mai multă putere. Sexul este o formă de control a relației și un cadru în care poate obține ceea ce are nevoie, admirație, atenție, plăcere fără efort, aprobare, apreciere. Un act mecanic, fără implicare emoțională în relație cu partenerul.

Există și un altfel de partener narcisist – cel care devalorizează sexul și care caută mai tot timpul să domine aceste impulsuri, pe care le consideră primitive și inferioare, degradante, animalice. Disprețuiește nevoia partenerului de intimitate. Este cerebral, intelectual, rațional. Sexul este mai degrabă o obligație, o datorie pe care o împlineşte pentru a menține relația. Desigur, la nivelul minim acceptabil: o dată pe lună, la două săptămâni, în orice caz rar, doar atât cât să nu se rupă controlul asupra relației. Nici nu se pune problema empatiei și nevoilor celuilalt. Pretinde că sexul este pentru partener, însă e doar pentru nevoia lui de gratificare. Pentru el (ea) altele sunt prioritățile și, cum partenera (partenerul) nu se ridică la nivelul așteptărilor, refuzul și respingerea i se par perfect justificate. Îi scade interesul sexual, se detașează și îşi abandonează partenerul.

E foarte probabil ca un narcisic să-şi abuzeze sexual partenerul. Se laudă cu performanțele și cu potențialul lui sexual. Se folosește de celălalt pentru propriile lui nevoi și plăceri. Asta poate însemna că își obligă partenerul să privească împreună filme porno – deși ultimul nu se simte confortabil –, să facă sex cu un al treilea sau să asculte detalii sexuale din alte relații, fără nici o urmă de empatie sau sentiment că aceste lucruri l-ar putea răni pe partener. Practică frecvent jocuri sexuale abuzive emoțional pentru partener – de pildă, îi trimite poze pornografice ori mesaje sexuale fără consimțământul real al acestuia. Consumul de pornografie este o formă de gratificare la care narcisicul apelează cu ușurință, deși asta are drept consecință menținerea și amplificarea detașării și abandonului, precum și a însingurării.

Flirtează cu alte femei (alţi bărbați) fără nici un sentiment de vină sau responsabilitate, și seducția lui are o mare încărcătură sexuală. Își umilește și critică partenerul în public, cu referire la aspecte ale corpului sau la comportamentul lui sexual. Încearcă mai tot ce se poate în materie de sex, e

un mare consumator de servicii sexuale. Îi place să fie fotografiat și să trimită fotografii intime partenerului sau altor admiratoare ori admiratori. Un partener subjugat, dependent, cu teamă de singurătate și abandon este candidatul perfect pentru abuzurile acestui narcisist.

ÎNDREPTĂȚIREA, NARCISISMUL ŞI INFIDELITATEA. Să iubești înseamnă – nu mi-e teamă că mă repet – să dai și să primești. Să te deschizi uneori durerii. Să fii credincios, fidel, înseamnă să fii dependent de partener, vulnerabil în fața lui în sensul cel mai sănătos posibil. Să spui, să speri, să crezi că nu poți fi rănit este o dovadă de egocentrism și narcisism. Una dintre convingerile celui îndreptățit și narcisic este că monogamia şi căsătoria sunt pentru cei mediocri sau slabi. El e deasupra legilor, normelor, convențiilor. Că doar este special…

Narcisicul (îndreptățitul) poate fi adesea infidel fără sentimente de vină, pe care și le blochează pentru că simte și crede că partenerul nu poate să răspundă nevoilor lui, nu este suficient de bun pentru el. Sânii, coapsele, părul, hainele nu sunt *perfecte*, celălalt nu e suficient de amuzant sau nu-l inspiră. Și, deoarece crede că are dreptul să fie fericit, dorit, iubit, este deschis către orice tip de atenție. Însă fără riscul de a fi respins: tatonează bine terenul. Ideea de reciprocitate îi e străină, și simte că este *mai bun* decât partenerul, astfel că oricum îi dă, crede el, prea multe. El e o victimă și caută să primească mai mult din altă parte. Pentru bunul lui plac. Pentru a-şi hrăni orgoliul. Și golurile adânci ale nesiguranței.

Când îl confrunți cu ce simte celălalt, e uimit de întrebare. Nici măcar nu s-a gândit la asta! Cum să se simtă? Și *de ce* să se simtă rănit? După câte face *el* pentru relație? În orice caz, celălalt merită să fie înșelat, pentru că nu-i dă *lui* ce are nevoie. Empatia îi lipseşte narcisicului. Fuge de orice l-ar ține acolo, în durerea celuilalt. Este ceva ce nu poate duce: să accepte că a rănit. Ar vrea, pe de-o parte, siguranța familiei sau a partenerului stabil, desigur, plictisitor sau imperfect; și, pe de altă parte, plăcerile aventurilor. Cu greu înțelege, asemenea unui copil, de ce nu le poate avea pe amândouă. N-ar renunța la *siguranță*, dar ar vrea și *libertate.* Tot timpul e vorba despre *cât* și *ce* primește. Vestea proastă e că nici nu va întâlni partenerul perfect, iar rezultatul acestor căutări și infidelități este singurătatea.

Dar se prea poate să fie el cel înșelat și trădat. Respingerile lui repetate, incapacitatea de a avea grijă de el, de a se construi pe sine, permanentul sentiment de îndreptățire îl încurajează pe partenerul său – şi el, fireşte, cu o mare nevoie de afecțiune și atenție – să caute în altă parte. Infidelitatea este ca o gură de aer proaspăt pentru partener, respiră, în fine, și altceva. Dar, sigur, îl costă mult prea mult aventura și adâncește problemele din cuplu, nu le clarifică și nu le rezolvă.

CE E DE FĂCUT? Am menţionat deja necesitatea psihoterapiei de lungă durată pentru narcisic. Dacă ești partenerul celui narcisic, îndreptățitului – și nu ești și tu, din fericire pentru amândoi, narcisic –, trebuie să ceri la rândul tău ajutorul unui terapeut: să înțelegi cum și de ce te-a atras o astfel de vulnerabilitate și, concret, ce poţi schimba. Mai exact, cum te poţi *tu* schimba. Cum poţi gestiona mai bine sensibilitățile tale – subjugarea, nesiguranța, teama de eșec, dependența, abandonul, deprivarea. Începe prin a-ți propune să fii mai autonom, să ai mai mult control asupra vieții tale şi un mai bun contact cu nevoile proprii. Fără frică de confruntare sau teamă de singurătate, care îi mențin partenerului problemele.

Nu uita, narcisicul are nevoie să controleze, să te controleze. Preia controlul imediat ce simte nesiguranță. Însă, dacă îi dai mereu această putere, nici tu și nici el nu evoluați. Trebuie să știi când și cum să spui *stop*, să pui limite. Mai ales că multele momente de depresie ale partenerului te pot amăgi, și astfel îi poţi menține îndreptățirea și narcisismul. Asta nu înseamnă să fii insensibil. Însă autodistrugerea în doi e teribilă: e ca și cum ai vrea să ieși dintr-o mlaștină, însă vă trageți unul pe altul în jos. Ce funcționează este să construiți o relație autentică, să fii în contact emoțional cu partenerul, să-i fii aproape în momentele de vulnerabilitate – chiar dacă nu-i încurajezi mecanismele de protecție, grandomania, lipsa de empatie, răutățile, punitivitatea –, momentele în care se simte rănit cu ușurință și nu acceptă feedbackul negativ. Însă e necesar să ai grijă de tine, să te regăsești tu, doar așa vei putea răspunde nevoilor emoționale sănătoase ale partenerului. Nu, *nu* este îndreptățit să te jignească, să te umilească, să te controleze și să te pedepsească prin retragerea afecțiunii sau prin respingere sexuală.

Dacă ați divorțat și împărțiți custodia copiilor, cel mai probabil lupta sau tensiunile nu s-au sfârșit. Ce vă recomand este să nu intrați în negocieri emoționale, să nu fiți reactivi emoțional, discuțiile dintre voi să se rezume la aspecte practice. Tendința celui narcisic de a pune presiune, de a schimba orice aranjament va fi permanentă. Să nu-ţi imaginezi că, odată stabilite, lucrurile vor funcționa mereu așa cum le-ați negociat. Nevoia de putere și control a narcisicului a rămas. Așa că, atenție, nu ceda! – altfel veți intra într-un vârtej greu de oprit (ţipete, jigniri, atacuri). Din toate aceste tensiuni, cei care pierd sunt copiii. Renunțați la ideea unei colaborări în ceea ce-i privește. Din păcate, rareori am văzut părinți – din care unul (dacă nu amândoi) să fie narcisic – capabili să colaboreze pentru nevoile copilului. Părintele narcisic e cel rănit, el are nevoi. Copilul e folosit pentru scopurile și nevoile lui emoționale. Din partea copilului se așteaptă *iubire* – mai ales mamele narcisice, cu o relație cu copilul simbiotică, o aşteaptă. Tatăl narcisic se așteaptă mai degrabă să fie un copil de succes – oricum, să-i satisfacă *lui* nevoia de a se simți un tată *special.*

Cum supraviețuiești despărțirii de un partener narcisic? Cu dificultate: deşi este o uşurare, simți că ai scăpat, pentru mulți deconectarea de el (ea) va dura luni, ani. Tendința va fi să-ți reamintești cât de minunat a fost: „Și totuși am avut multe momente frumoase!“ *Stop!* Reamintește-ţi și abandonul, respingerea, jignirile, infidelitatea, toată durerea. Nu-ţi alimenta fanteziile. Ai nevoie să faci efortul (știu că e al naibii de greu!) să fii prezent şi, cu compasiune, să-ți acorzi un timp de vindecare. Ți-aș sugera să începi să faci schimbări în alte zone, acolo unde ai mai multă putere acum, ca să-ţi recapeți încrederea. Să faci tot ce-ai evitat sau ai amânat. Cu toată frica sau nesiguranța. Astfel, copilul tău va avea un model de sănătate, de grijă, de conectare reală, autentică. Altminteri, riscul să fii atras de același tip de partener e foarte mare.

Ţi se pare că e diferit? *Nu*, nu este. Fără terapie și vindecare nici nu ai cum să preferi pe altcineva, să-ți facă plăcere, să ai chimie față de el. După divorț, vă recomand să vă acordaţi, fiecare, un răstimp ca să vă regăsiți. Metoda „cui pe cui se scoate“ e dezastruoasă în iubire. Pare o soluţie simplă: cineva care să vă salveze și să vă scutească de suferință. Dar nu e aşa. Tot din neputinţă îl vei răni pe noul partener. Cine se simte bine când e

îndrăgostit de cineva care încă se mai gândește, suspină, înjură alt bărbat (altă femeie)? Nimeni întreg la minte!

Dacă tu ești cel narcisic, caută ajutor. Nici o carte de dezvoltare personală, deşi ești tentat să citești multe, nu te va ajuta cu adevărat. Fără o relație având la bază încrederea, fără o relație în care să-ți fie înfruntați propriii demoni, n-ai cum să ieși din gândurile fabricate de mintea ta, nici să treci cu vederea impulsurile sau *intuiţiile* tale. Narcisicii cumpără multe cărți de dezvoltare personală, cunoașterea este pentru ei tot o formă de putere și control asupra celorlalți. Așa că, dacă te-ai regăsit în descrierile de mai sus, nu-ți voi recomanda nimic – doar să cauți un bun terapeut. Vezi numai să nu alegi un terapeut tot narcisic ori să sabotezi relația cu el, devenind abuziv. Pentru că nimeni nu e suficient de bun, deștept, empatic și înțelegător pentru tine…

Redefinirea masculinităţii și a feminităţii pentru un cuplu sănătos

Una dintre marile rupturi și, în consecință, tensiuni în cuplu – dincolo de dificultățile intimității, despre care am vorbit în capitolele anterioare – este confuzia (și neînțelegerea!) legată de identitatea femeii și a bărbatului. *Ce este un bărbat? Ce îl face să se simtă bărbat? Și ce este o femeie? Când se simte ea femeie? Care este esenţa masculinităţii și a feminităţii lor?* Crezi că există așa ceva? Şi există daruri pe care şi le oferă unul altuia bărbatul şi femeia?

Din păcate, uităm adesea de aceste daruri. Poate și din obișnuința sau imboldul de a vrea ca celălalt să fie ca noi – ca să-l înțelegem, sperăm noi, mai bine –, deși, adesea, așteptările sunt atât de diferite. Pentru mulți bărbați, femeia pare un mister sau, oricum, o ființă greu de înțeles; şi sunt femei care și-ar dori ca bărbații lor să fie ca ele, astfel încât să se simtă înțelese, dar în același timp să fie *și bărbaţi.* Sau sunt femei care își clădesc viața în jurul bărbatului și/sau a copiilor, fără să aibă o viață proprie, o identitate și valori personale. Presiunea și așteptările de ambele părţi sunt adesea nedrepte, și multe cupluri se distanțează din incapacitatea de a se cunoaște și înțelege. Sau din incapacitatea de a se clădi ca om – femeie sau bărbat.

Respectul și prețuirea masculinului și femininului parcă s-au uitat şi s-au pierdut în viața unui cuplu și în comunitatea în care trăim. De aceea, vă propun să vă regăsiți forța emoțională de a vă cunoaște și să aveţi puterea de a crea acel spațiu emoțional necesar unui cuplu ca să evolueze și să trăiască în siguranță, cu încredere și bucurie. Să depășim respingerea și abandonul reciproc. Să ne reîntoarcem unul către celălalt cu o mai înțeleaptă acceptare și înțelegere a nevoilor și diferențelor dintre noi, absolut naturale.

Discuțiile despre diferențele de gen se fac ori de pe poziția unor așa-zise distanțe *interplanetare* între femei și bărbați – aşa că să nu ne mai mire succesul extraordinar al unor cărţi precum *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus* (plus altele din seria *Marte şi Venus*) sau *Poartă-te ca o Lady, gândește ca un bărbat* –, ori de la ideea, tot limitativă, că nu există nici o diferență reală între bărbați și femei, de unde şi înțelegerea eronată a egalității între femei și bărbați.

În prezent există numeroase convingeri despre norme și roluri rigide, distorsionate și restrictive în legătură cu masculinitatea și feminitatea, care afectează cuplul, convingeri promovate şi menţinute de mass-media. Cum sunt și miturile legate de dorința sexuală sau așteptările față de relația de cuplu. Adesea suntem departe de a înțelege adevăratele nevoi, dincolo de ce ni s-a vândut și s-a promovat ca mesaje despre masculinitate și feminitate.

Ce înseamnă pentru tine a fi femeie sau bărbat? Cum definești tu feminitatea sau masculinitatea? Mai ales în contextul schimbărilor din ultimii ani în rolurile și responsabilitățile de gen, al schimbării modului în care muncim și trăim. În prezent sunt bărbați care se implică din ce în ce mai mult în gospodăria casei, în grija față de copii şi în educaţia lor, după cum sunt femei mult mai active în munca din afara casei. Nu se mai pune problema unor roluri restrictive: bărbatul este cel responsabil de siguranța financiară, și femeia – de creșterea și educația copiilor. Implicarea tatălui în viața copiilor s-a dovedit, dacă mai era nevoie, esențială pentru echilibrul lor mental și emoțional. Copiii au nevoie de un tată prezent, nu doar de un tată care aduce *bani în casă.* Însă cum ne-am adaptat acestor schimbări? Am trecut de la mesajele promovate de mass-media despre ce înseamnă să fii femeie și bărbat, din anii ’80, ’90, 2000 și chiar din prezent, la nevoile profunde ale cuplurilor și familiei. De la copiii care au o nevoie de o apropiere emoțională mult mai mare de părinți – din cauza distanței și absenţei fizice – la divorț, care a crescut îngrijorător în ultimii douăzeci de ani, ca soluție la nefericirea în cuplu; la singurătatea și depresia ce afectează tot mai mulți adulți care au o mare dificultate de a forma și menține o relație intimă de lungă durată; la riscul de suicid considerabil în rândul bărbaților și problemele de sănătate mentală atât ale femeii, cât și ale bărbatului; la toată presiunea de a fi într-un anumit fel, departe de cine suntem cu

adevărat – bărbat sau femeie. Toate acestea au contribuit cu certitudine la povara tot mai mare a însingurării și la dificultatea de a ne simți în siguranță noi cu noi și, fireşte, cu partenerul. Atât femeile, cât și bărbații trăiesc drame dureroase. Genul nu te scutește de suferință. Poate doar o exprimă sau *se exprimă* diferit.

Cum poate femeia *să ţină casa*, să muncească, să aibă o carieră de succes şi o contribuție substanțială la veniturile familiei, să fie o mamă bună pentru copii, să-și mențină silueta – pentru că, nu-i așa, pare esențială pentru multe femei subjugate de modelele propuse de media – și să fie fericită, având grijă de bărbat și viața de cuplu?! Iată imaginea unei perfecțiuni imposibile, care duce la multe nesiguranțe, frustrări și dureri. Și la tot felul de extreme: femei care își întrețin familia și bărbatul, cu un loc de muncă şi o carieră, cu grijă pentru casă și familie, dar care acceptă o relație inegală și inechitabilă cu bărbatul; sau femei care aleg să aibă un copil și să-l crească singure; sau femei care, pur și simplu, au renunțat la ideea de cuplu – a fi singure li se pare o alternativă mai bună.

De partea cealaltă, bărbați modelați de tot ce au trăit, sub presiunea a ceea ce au înțeles ei despre masculinitate, care folosesc detașarea, îndreptățirea, subjugarea sau dependența ca formă de protecție: bărbatul fără emoții, de succes și puternic. Din fericire, observ în ultima vreme că bărbaţii încep să accepte că pot fi afectuoşi, sensibili și emoționali fără să-și piardă masculinitatea, ci, dimpotrivă, s-o regăsească. Sunt bărbați care și-au regăsit forța emoțională de a se construi pe ei înşişi, devenind soți și tați devotați și înțelepți. După cum observ o înțeleaptă *retragere* a femeii din rolul de singura responsabilă în menținerea relației cu bărbatul – cu renunțare la control, subjugare și sacrificiu. Precum şi o înțeleaptă preocupare a femeii de-a avea grijă de ea însăşi, de emoțiile și de nevoile ei. Când femeia nu se simte bine cu propriul ei corp, pierde contactul cu nevoile, cu dorințele ei, ea cade ușor în capcana de a fi atentă exclusiv la celălalt și uită de ea. Va fi atentă dintr-un gol al ei, ceea ce nu face bine nimănui.

Evoluția cuplului este posibilă atunci când ambii, bărbatul și femeia, fac schimbări, devin mai conștienți de cine sunt, de ce au nevoie și au o mai bună înțelegere a cuplului și partenerului. Pentru că inegalitățile de gen,

stereotipurile și respingerea sau abandonul în cuplu sunt menținute atât de femei, cât și de bărbați.

CE ANUME V-A MODELAT VIZIUNEA ASUPRA FEMINITĂŢII ȘI MASCULINITĂŢII? Este o întrebare extrem de valoroasă pentru a vă putea înțelege pe voi şi pe partenerul vostru. Identitatea voastră, ca femei sau bărbaţi, depinde enorm de primele modele – de femeile și bărbații din viața voastră –, de percepțiile și mesajele culturale primite, de felul în care se vorbea despre femei și bărbați în comunitatea în care ați trăit.

Îți propun să-ți reamintești un lucru simplu și care ne influențează profund: cum vorbeau mama și tatăl tău despre bărbaţii din familia şi din viaţa voastră – unchiul, bunicul sau alţi bărbaţi? Cu respect, înţelegere și prețuire? Sau, dimpotrivă, cu dezamăgire, manifestându-şi hiperprotecția sau furia? Se profila un model de bărbat vulnerabil, care avea nevoie *să fie protejat*, *lăsat în pace*, *în lumea lui*, departe de viața emoțională a familiei? Un bărbat distant, detașat, prezent doar când trebuia să rezolve o problemă, sau în momentele de joacă și relaxare? Un bărbat afectuos, grijuliu și atent, pe care puteai conta când aveai nevoie de el?

De asemenea: cum vorbeau mama și tatăl tău despre femeile din viaţa voastră – mama, bunica, mătușa sau alte femei? Cum era privită femeia și pentru ce era prețuită și respectată? Era femeia-*tanc*, care „ținea“ familia? Cea pe care se bazau toți? Sau, dimpotrivă, mult prea dependentă de bărbat și anxioasă? Ori poate o femeie înșelată, mult prea slabă ori neputincioasă ca să se revolte și care s-a apropiat de copiii ei, cu precădere de băiatul ei, ca să-i ofere afecțiune și sprijin? Sau era femeia sigură pe ea, relaxată, curajoasă și pasională, pe care ai putut conta, copil fiind, care era acolo când aveai nevoie de ea?

Nu judec rolurile sau responsabilitățile femeii și bărbatului din trecut – nici pe departe –, deși existau multe comportamente abuzive în familie. Cred însă că acum avem nevoie să evoluăm și să înţelegem rolurile și responsabilitățile în acord cu viața pe care o trăim în prezent. Nu ne putem întoarce în trecut, pentru că nevoile prezente sunt altele, dar nici nu ne putem nega biologia. Putem evolua în anumite limite, destinul nostru depinde de asta: nu se poate schimba sau extinde dincolo de biologie și nici nu putem nega diferențele de gen și personalitatea înnăscută. Altfel,

rămânem cu așteptări nerealiste unii față de ceilalți, dar și cu o nocivă neadaptare la contextul vieţii în care trăim.

Redefinirea masculinității și a feminității înseamnă pentru mine a ne accepta și a ne înțelege în primul rând pe noi, a scăpa pe cât posibil de toate acele mecanisme prin care ne-am *adaptat* – și nu ne este bine acum. Am citit de curând *Sapiens: Scurtă istorie a omenirii* de Yuval Noah Harari şi înțeleg acum cu mai multă claritate evoluția și provocările omului. *Ce vrem să vrem?*, ne spune autorul, în loc de *Ce vrem să devenim?*. „Suntem mai puternici decât oricând înainte, dar nu prea știm ce să facem cu toată această putere. Încă și mai rău, oamenii par mai iresponsabili ca oricând." Această putere a omului ar fi bine s-o folosim mai înțelept, să nu rămânem într-o stare de nemulțumire și iresponsabilitate pentru că nu știm ce vrem. Să vrem o bună sănătate mentală, altfel depresia și singurătatea ne vor face viața din ce în ce mai grea. Atât bărbaților, cât și femeilor.

Cum îi învățăm pe copiii noștri ce înseamnă a fi femei și a fi bărbați, fără să încurajăm ruptura? Avem nevoie de o redefinire a feminității și masculinității, pusă într-o mai mare măsură în acord cu nevoile sănătoase ale femeii, bărbatului și cuplului.

Afectivitatea bărbatului

Ce ne-a învăţat știința, până acum, despre bărbați? Simplificând puțin lucrurile, știm că bărbații au tendința de a rezolva probleme și adesea de a ignora nevoile sau mesajele emoționale. Este și una dintre cele mai frecvente plângeri ale femeilor: „Nu mă ascultă, se repede să-mi spună ce să fac!" Pe de altă parte, noi, femeile, apreciem foarte mult capacitatea bărbatului de a rezolva probleme, căutăm această calitate. Însă deopotrivă căutăm confortul emoțional pe care ni-l poate oferi bărbatul.

La fel, ne plângem de tendința bărbatului de a-și regla emoțiile prin activități fizice, reparatul gardului sau prin retragerea din viața familiei în jocurile pe calculator, tendința lui de a *se ascunde în peșteră* și de a reveni, după zile bune, cu un mesaj, o împărtășire sau o dezvăluire. Sau fără nimic.

Modul în care bărbatul răspunde experiențelor emoționale este esențial în relaţia de cuplu. Sigur, asta nu înseamnă că atât bărbatul, cât și femeia nu au

nevoie să-și dezvolte și alte abilități pentru a susține relația. Cum ar fi: bărbatul să discute cu partenera despre nevoia lui de a se retrage și să facă efortul de a reveni către parteneră *nu ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic*, ci cu afecţiune și împărtășire; iar femeia să-i accepte nevoia și, mai ales, să înțeleagă ritmul și modul în care își exprimă în prezent îngrijorările, tristețea sau furia. Să-i accepte bărbatului calitatea de-a fi emoțional, fără a-l judeca.

Bărbatul are adesea o teamă teribilă de judecata femeii: „Ce va crede despre mine dacă îi spun ce simt? Că sunt slab!"

Reacțiile întârziate ale bărbatului în exprimarea experiențelor emoționale devin motiv de conflict cu femeia, care are o nevoie imediată de împărtășire și apropiere. Sau faptul că bărbatul exprimă ceea ce simte prin ceea ce face – îl auzi cum trântește ușa, cum merge, vezi ce activitate alege – te determină cu uşurinţă să te simți respinsă dacă nu înțelegi că acesta e felul în care el își eliberează tensiunea, aşa a învățat el să-și exprime disconfortul sau nemulțumirile din timpul zilei. Momentul în care îl întrebăm cum se simte sau cum i-a fost ziua e cel mai relevant. Poate că are nevoie de un timp ca să-și regăsească siguranța și liniștea, astfel încât să nu perceapă reîntoarcerea acasă ca pe un eveniment dificil, cu întrebări și alte probleme. Are nevoie pur și simplu de timp. După care reapropierea va fi un moment plăcut, de dor și drag că vă revedeți. Chiar dacă aveți probleme, aparent, *urgente* de discutat!

„De ce nu pot să fiu atent și vigilent cum vrea soţia mea?" îmi spunea cineva. „Pentru că toată ziua la birou asta am făcut, am rezolvat probleme, pe loc, reprimându-mi multe nevoi, și acasă caut liniște, caut să mă reîncarc, nu vreau să fiu primit imediat, de la ușă, cu alte liste și sarcini de rezolvat. Dacă mi-ar da un răgaz… Ea îmi spune că dacă mă lasă nu rezolv nimic. Și are dreptate într-o oarecare măsură. Ceea ce nu mi se pare important nu mă preocupă."

Nu aduc scuze sau justificări, ci, dacă vreți, o cheie de înțelegere a biologiei bărbatului, ca să nu mai vorbim despre temperament. Un bărbat introvertit va dori să-și petreacă timpul liber împreună cu partenera sau singur, rareori în compania altor persoane. Reactivitatea lui la un mediu nou sau suprastimulant îl face să prefere siguranța și familiaritatea casei sau

prietenii apropiați. Pentru o femeie extravertită, cu o mare nevoie de socializare, asta poate fi o adevărată suferință și sursă de permanente nemulțumiri.

Cum găsește acest cuplu echilibrul? Învăţând fiecare câte ceva de la celălalt. Cum ar fi nevoia de solitudine și liniște a introvertitului, dar şi profunzimea relațiilor lui de prietenie, și deschiderea către nou și noutate a extravertitului. Nu este vorba de rea-voință sau, și mai rău, de lipsă de iubire. Sunt diferențe biologice în modul de a simți plăcerea și confortul. Partea bună e că aceste diferențe, odată înțelese și acceptate, pot aduce multe beneficii unui cuplu înţelept: îmbogățirea fiecărui partener cu modul diferit de a trăi și a simți viața al celuilalt.

Este bărbatul cu adevărat insensibil și incapabil să iubească femeia așa cum își dorește ea să fie și să se simtă iubită? Sau e programat să funcționeze pe principiul *mai întâi sex, apoi sentimente*? Oare nu e biologic înzestrat cu suficiente resurse emoționale? Una peste alta, uneori pare o misiune imposibilă ca amândoi – bărbatul și femeia – să fie pe aceeași frecvență emoțională și să se simtă împliniți.

Bărbatul are nevoie de spațiu să se descopere pe sine. Și când spun *spațiu* nu mă refer la justificarea pe care mulți bărbați o folosesc pentru a se retrage discret din relația cu femeia. E vorba de spațiul pentru a se descoperi ca bărbat, a se reîntoarce către el, la el, a se îndrepta spre relații de prietenie profundă cu alți bărbați, a afla cine este el, nu doar ce mecanisme de apărare a dobândit din relația cu mama și cu tatăl lui. Un bărbat are nevoie de *mentori* masculini. Nu poate învăța pe deplin ce înseamnă masculinitatea din relația cu o femeie (sau mai multe), oricât ar fi ele de înțelepte şi mature.

Ce e de făcut? Să se resemneze femeia și *să-i vină minţile la cap*, pentru că nu există bărbat tandru care să nu fie *nebun*, *slab* sau cu *probleme emoţionale*? Sigur, și femeia are drumul ei, propria ei călătorie ca femeie. Dar acum vorbim despre bărbat și afectivitatea lui. Despre relația cu propriile-i emoții, temerea lui față de emoții și vulnerabilitate, dar și teribila – da, teribila! – lui *frică* de femeie și de emoțiile ei, frică ce se transformă adesea în furie și detașare. Neputința de a-și accepta propriile emoții duce și la neînțelegerea și disconfortul pe care bărbatul le resimte față de emoțiile

femeii. Pe de altă parte, reprimarea, negarea, detașarea de propriile emoții cresc riscul depresiei, al mecanismelor de autodistrugere sau violență. Lipsa modelelor de acceptare a emoțiilor de către băieți – *un tată care se închidea în camera lui și nu vorbea cu nimeni din casă până nu-i trecea supărarea* –, sau episoadele de furie exprimate agresiv, sau detașarea – „nu-mi aduc aminte să-mi fi spus o vorbă bună“ – l-au echipat, din păcate, pe bărbat cu mult prea puține instrumente pentru a se accepta pe sine și a avea o bună relație cu el însuşi.

Privind din ograda bărbatului, el însuși se simte neînțeles și este deseori nedumerit de comportamentul feminin. Mai mult, percepe și traduce reacțiile emoționale ale femeii ca pe dovada unei sensibilități excesive, sufocante, copleșitoare. Emoțiile puternice ale femeii sunt interpretate drept *nebunii*: *istericale*, muuultă vorbărie fără sens sau, pur și simplu, neputința de autocontrol. În tot cazul, nu drept ceva firesc: „Femeile sunt ori dependente, ori isterice și nemulţumite, răsfăţate – noi, bărbaţii, iubim în felul nostru, doar că ele nu înţeleg asta.“

CÂND SE SIMTE UN BĂRBAT CU ADEVĂRAT BĂRBAT? Dar să revenim*: ce așteptări avem noi, femeile, de la un bărbat?* Să fie tandru, dar și de succes. Sensibil, fără să pară slab și vulnerabil. Curajos, dar nu agresiv, dur sau autoritar. Devreme acasă, dar să și aducă bani în casă. În contact cu latura lui feminină, dar nu *pămpălău*, nu *femeiușcă*. Un soț și un tată devotat, însă totodată grijuliu cu nevoile și așteptările femeii – mereu atent la cum se simte ea și la ce-și dorește de la el, profund conectat la nevoile ei emoționale. Un adevărat erou, nu-i așa? Un soi de agent 007 în misiune, dar cald și generos acasă. Sunt oare aceste așteptări realiste?!

Apoi să privim *cum se percepe bărbatul ca bărbat*. Învață el oare, pornind de la vârste fragede, continuând cu anii de formare și până la maturitate, de acasă, de la școală sau de la societate să fie un bărbat în contact cu propriile lui nevoi emoționale de iubire, de acceptare, de vulnerabilitate, de prețuire, de afecțiune? Ei bine, nu. Îi sunt permanent inoculate mesaje de tipul: *Ce ești tu, cârpă? Doar ești bărbat, fii puternic, nu ești fetiță!* – adică nu învaţă nimic despre emoție, trăiri, frică, eșec, nevoi, îndoieli. Cu alte cuvinte, trebuie să fie tare indiferent de circumstanțe, să producă, să rezolve, să țină casa și familia. *Să fie bărbat*.

CE I-A LIPSIT BĂRBATULUI ÎN DRUMUL CĂTRE PROPRIA LUI MASCULINITATE? *Conexiunile cu propriile emoţii* și, implicit, cele cu femeia țin de legătura învăţată şi exersată de bărbat în relația cu tatăl și cu mama lui. Oricât de *psihanalitic* sună, e purul adevăr! A avut oare parte de un tată prezent emoțional, afectuos, care să vorbească deschis și liber despre trăirile lui, fără teamă? Fără să fie copleșit de emoții, fără să fugă de ele, să se refugieze în alcool sau muncă ori, pur și simplu, să le evite complet – să se detașeze? Și asta cu atât mai mult cu cât una dintre fricile majore ale bărbaților este să pară slabi, vulnerabili. Pentru că, regretabil și trist, asta au învățat că înseamnă să fii bărbat: *să nu ai frică*.

A avea nevoi emoționale, a avea trăiri, însemna – și e încă valabil – să fii slab. Din păcate. Dacă tatăl nu a putut fi prezent emoțional, băiatul, și apoi viitorul bărbat, a învățat să își mute atenția de la ceea ce simte și să se detașeze: „Parcă nu simt nimic sau simt doar furie, nu simt când soţia mea are o suferinţă, o văd numai când este furioasă, n-o pot vedea când e tristă." Și astfel, firesc, femeia se simte profund abandonată: „Nu poate fi acolo când am nevoie de el, când sufăr, simt că-l înfurie asta și-l enervează" sau „Se simte el vinovat, îl văd cum se retrage, și asta mă înfurie pe mine, îmi vine să ţip, și atunci el se retrage și mai mult". Acestea sunt efectele, dar să nu uităm traseul, *foaia de parcurs* care a provocat această serie de consecințe.

Abandonul trăit de bărbat în relația cu tatăl sau cu mama lui îl face să nu fie în rezonanță cu propriile lui trăiri sau face ca trăirile femeii să fie o amenințare și un pericol pentru el, de care trebuie să se apere. Ori se detașează, ori devine ironic, critic, respinge sau evită orice.

Iar scenariul poate fi și mai dur: dacă a avut parte de un tată abuziv, critic, care l-a respins, atunci teama de eșec este teribil de dureroasă și foarte prezentă. Consecințele sunt deopotrivă triste și îngrijorătoare, pentru că, invariabil, se va instala sentimentul că, indiferent ce face el, partenera va fi nemulțumită. Că n-o poate face fericită, că este cumva *defect* și nedemn de iubire. Și, cum nevoia de *a fi bărbat* este imensă, o va respinge, va deveni atent la *defectele* și greșelile partenerei, *taxând-o*, *corectând-o*, *reparând-o* sau *controlând-o* cu orice ocazie. Pe de altă parte, se va simți

rănit din orice, pentru că tot ce va spune ea despre el sau valoarea lui va fi categorisit și luat ca afront personal.

Va căuta validări permanente, se va simți *atacat*, *pus la zid*, *tras la răspundere*, *certat*, *criticat* și îi va fi greu sau chiar imposibil să primească un feedback negativ. Sentimentul că *nu e suficient de bun* se va reactiva cu mare ușurință: „Avem pace și eu sunt fericită când totul e bine între noi; cum am nemulţumiri, cum avem probleme, el se simte vinovat și furios, simt cum se îndepărtează, mă evită, nu mai e acolo. Parcă vrea să fugă de mine. Dar nu pot vorbi cu el despre asta pentru că sfârșim prin a ne reproșa mult prea multe."

Când relația cu tatăl a fost distantă emoțional și relația cu mama mult prea apropiată – ea nu i-a dat spațiu să crească și să se dezvolte –, bărbatul resimte o rană a abandonului și mai adâncă. La fel se întâmplă când nevoia de afecțiune a mamei a fost ignorată de soţul ei, iar băiatul a fost nevoit, inconștient, să umple golul emoțional. De aici provin ambivalența și sentimentul de sufocare în raport cu partenera: „Am nevoie de tine, dar mă sufoci cu nevoile tale și mă înfurie disconfortul tău." Îi e imposibil să-i aline partenerei disconfortul, pentru că i s-ar reactiva trăirile din relația cu mama. În consecință, bărbatul crescut în această matrice își va îndrepta atenția și își va alege drept partenere femei neautonome sau indisponibile emoțional, adică tocmai cele care-i vor menține teama de abandon și suferință.

A ÎNŢELEGE RĂNILE TRECUTULUI ESTE PRIMUL PAS CĂTRE VINDECAREA LOR. De obicei, rănile trecutului produc efecte devastatoare atât pentru bărbat, cât și pentru relația lui de cuplu. Primul pas ar fi acceptarea și asumarea de către el și – foarte important – de către parteneră a balastului din trecut, a *învăţăturilor* despre bărbăție. După care vine rândul prețuirii și respectului unei masculinităţi care să integreze înțelept – și foarte bărbătește – latura emoțională, afectivul, trăirea, emoția.

Adesea, bărbații se plâng că femeia e prea emoțională, nu știe să fie *raţională*, e prea sensibilă sau prea rece, distantă, lipsită de erotism și dorință sexuală, e prea mămoasă sau răsfățată și dependentă. Dar cum se ajunge în acest punct? E consecinţa faptului că tu, ca bărbat, ignori, negi

sau critici nevoia femeii de afecțiune și conectare emoțională. Când ești prezent emoţional, și femeia de lângă tine e mai liniștită.

Pe de altă parte, oare ea se simte fericită în rolurile de mamă, terapeut, profesor care încearcă să *repare* și să schimbe bărbatul, să-l ajute sau să-l sprijine? Nu cumva vrea mai degrabă să fie *femeie*? Cu siguranță își dorește asta. Să se simtă iubită, dorită, prețuită, să simtă liniștea și alinarea bărbatului de lângă ea, să se simtă în siguranță, să fie curtată și să simtă că bărbatul ei are controlul relației, că el deţine puterea. Şi să-l admire.

Cum ajunge femeia să preia controlul asupra relaţiei?

Alegerile femeii depind de ea, de trecutul ei, dar și de maturitatea și vulnerabilitățile bărbaților. Cel mai probabil, modelul feminin pe care l-a avut în familie nu a fost de natură s-o ajute. Ori a avut o mamă care a dominat relația cu soțul ei – era *și bărbat*, *și femeie* –, ori mama era prea vulnerabilă, respinsă sau abandonată, într-o relație abuzivă și toxică.

ÎNVAȚĂ FEMEIA DE LÂNGĂ TINE SĂ SE SIMTĂ FEMEIE? O ajuți, fiind bărbat, să se simtă femeie? Este o muncă în doi, cu siguranță. Să fim femeie și bărbat. Să iubim și să fim iubiți.

Atunci când partenera trăiește un disconfort – îi este teamă, plânge sau se simte tristă –, un bărbat cu un mecanism de evitare exersat, care mai și resimte disconfortul ca pe un eșec (*eu eram responsabil să se simtă bine și am eșuat*) și care se teme de confruntare (*să fie bine, detest certurile*), va încuraja cel puțin două mecanisme ale partenerei lui: mecanismul de amplificare a disconfortului, care duce adesea la critică și agresivitate verbală, și cel de detașare și evitare, de tăcere – „Nu am de ce să-i spun cum mă simt, fiindcă oricum se enervează și nu știe ce să facă.“ Frica bărbatului amplifică frica partenerei, și relația capătă o formă care-i va răni pe amândoi: „Când mi-e greu, nu poate să mă sprijine, și asta mă doare cel mai mult. Mă simt singură și descumpănită. Îmi dau seama că îl manipulez prin supărările mele, însă doar atunci simt că mă ascultă, pentru că se simte

vinovat. Dacă ar fi mai deschis și mi-ar pune limite, l-aș respecta mult mai mult.“

Așadar vulnerabilitatea ta o menține și o amplifică pe a celui de lângă tine. Este despre amândoi. Valabil pentru amândoi. Când tu nu ești conștient de nevoile și de vulnerabilitățile tale, te legi de celălalt într-un mod care te va îndepărta de evoluția ta și a partenerului. Gândește-te: de ce anume îți este frică? Când ai un disconfort? În toate relațiile, nu numai de cuplu… Așa te vezi mai ușor. Observi că ești o persoană care controlează? Vezi asta în relațiile cu colegii? Ei bine, cel mai probabil faci la fel și cu partenerul. Sigur, ai întotdeauna o justificare: *dacă el nu are iniţiative, ce pot să fac?*

Și, da, controlezi și pentru că partenerul se simte nesigur și se teme de eșec: „Mai bine să-i cer sfatul, în loc să fie nemulțumită de ce am ales!“ Vulnerabilitatea neasumată duce la o evoluție – a fiecăruia și a relației – într-o direcție nesănătoasă. Munca interioară a fiecăruia înseamnă o relație de cuplu care va evolua frumos și va fi satisfăcătoare pe termen lung. Pentru că, nu-i așa, teama ta, a partenerului, de eșec și confruntare va însemna că partenera va avea inițiative, va controla, dar se va simți singură în relație – nu primește ce are nevoie, primește doar ce i se oferă și când i se oferă. Și tu cu greu te vei simți bărbat: controlând relația, curtând-o, simţind că ea e atrasă de tine, că te dorește, te admiră. Te vei simți folosit și respins. Însă, îți place sau nu, ai contribuit la asta. Nu merge să te plângi sau să dai vina pe ea. *Tu* ai renunțat la puterea asupra relației, ai cedat-o cu bună știință, și acum trebuie să schimbi asta. Pentru că doar schimbarea *ta* va însemna și schimbarea *ei*.

Spre exemplu: ai fost atras inițial de o femeie care se dovedește că se poartă cu tine ca o mamă grijulie și protectoare și îţi oferă *confort matern*, te sprijină și te ocroteşte; şi, dintr-odată, nu te mai simţi atras de ea. Ce spune asta despre tine? Despre maturitatea și autonomia ta? Aveai încă nevoie de o *mamă*, iar în femeia care a intrat în acest rol se afla un sâmbure de subjugare din relația cu părinții ei.

Apoi, gândește-te cum nesiguranțele și neputințele tale îi mențin celei de lângă tine propriile rezistențe de a evolua și a deveni femeie. Femeia de care tu ai nevoie pentru a fi *bărbat*. Nu un băiețel ambivalent, când detașat

de nevoile ei, când rănind-o prin sentimentele tale de îndreptățire. Femeia de lângă tine are şi ea nevoie de un bărbat.

Grija pentru relație înseamnă, în primul rând, să fii conștient de tine, de trecutul tău, de vulnerabilitățile, resursele și nevoile tale sănătoase. Nesiguranțele ei, fără implicarea ta ca bărbat, vor duce cu ușurință la un sentiment de îndreptățire. Ea este cea pricepută în educația copiilor, alegerea vacanțelor, cumpărarea biletelor la concert și multe altele. Dar nu uita: relația este și sub controlul și responsabilitatea ta.

Întâlnirea și relația cu celălalt sunt, dincolo de iubirea trăită, calea și spațiul cunoașterii de sine și a evoluției personale. Alegem partenerul cu același grad de maturitate ca noi, cu vulnerabilități complementare sau similare. Relația este, spuneam, un organism viu: crește, evoluează, în funcție de evoluția amândurora. Depindem unul de celălalt în evoluția personală. Iar cel de lângă noi ne poate menține – prin vulnerabilitățile lui – nesiguranțele, sau ne poate sprijini ca să ne fie mai bine.

RESPINGEREA SEXUALĂ – O EXPERIENŢĂ DUREROASĂ ATÂT PENTRU FEMEIE, CÂT ȘI PENTRU BĂRBAT. *If you want my body and you think I'm sexy, come on, sugar, tell me so…* (Rod Stewart). Îţi poţi imagina sentimentul de frustrare când vii acasă cu dorinţa şi gândul de a face dragoste, când simţi că ai transmis partenerului mesajele corecte, și el (ea) a răspuns pozitiv – și pare că nimic nu poate împiedica o seară de dragoste pasională? Și apoi dușul rece: respingerea nedorită şi neaşteptată!

Pentru un bărbat, respingerea sexuală repetată – „Te rog, nu în seara asta!“ – înseamnă nu doar frustrare din cauza unei dorințe neîmplinite, dar și respingerea lui ca bărbat: „Nu mă dorește, deci nu sunt suficient de bun pentru ea, nu doar că nu vrea să facă dragoste cu mine acum.“ Înseamnă îndoieli față de relație și evitarea pe viitor a respingerii: „Mai bine stau departe de ea decât să mai trec încă o dată printr-o respingere.“ Scad interesul și dorința sexuală. Și acest mecanism de evitare a respingerii are și alte consecințe: una evidentă este că bărbatul nu mai sesizează semnele de dorință sexuală ale femeii – ca un mecanism de protecție, o hipersensibilitate la respingere. Depinde foarte mult şi de mesajele pe care femeia le comunică – apropierea, afecțiunea – și de cum îşi exprimă lipsa de dorință sau indisponibilitatea. Dacă exprimarea ori gestica sunt agresive

(„Doar la sex îţi stă capul“, îşi dă ochii peste cap și pufneşte cu dispreț), atunci respingerea devine foarte dureroasă și reapropierea dificilă.

De ce bărbații trăiesc mai multă respingere sexuală decât femeile? În primul rând, din cauza convingerii rigide după care bărbatul trebuie să inițieze mai des actul sexual, iar femeia doar să primească, și că e responsabilitatea bărbatului s-o facă pe femeie să-l dorească. Apoi, din cauza unei alte convingeri eronate, anume că pentru bărbat actul sexual este doar o nevoie fizică, și nu una emoțională, și atunci respingerea ar fi doar o frustrare fizică, nu o durere emoțională. Dar, dacă bărbatul inițiază actul sexual și este respins, el trăiește atât o frustrare fizică, cât şi o suferință emoțională.

Dacă tu, ca bărbat, iniţiezi mai tot timpul și ești refuzat aproape întotdeauna, asta te deprimă și aduni multă furie: „Înseamnă că nu sunt în stare s-o fac să mă dorească și nu mai este interesată de mine.“ Pentru bărbat viața erotică este calea cea mai ușoară către propriile lui emoții și trăiri. Grija pentru viața erotică a cuplului, pentru nevoile bărbatului și ale femeii, înseamnă grija pentru viața emoțională, energia cuplului, momentele profunde de regăsire într-o lume în care suntem supuşi la mult prea multe distrageri.

Ce e trist când asculți un cuplu este convingerea ambilor că *celălalt* trebuie să se schimbe. Pare atât de clar ce trebuie celălalt să facă diferit! Însă relația de cuplu este sănătoasă când atât bărbatul, cât și femeia își regăsesc forța emoțională de a avea o relație bună cu ei înşiși, dar și cu partenerul. Este despre *fiecare* în parte, nu despre celălalt.

Afectivitatea femeii

Sunt viața și maturizarea emoțională a femeii mai ușoare decât ale bărbatului? Nu cred. Deși educația și biologia femeii ar favoriza un mai bun contact al ei cu lumea emoțiilor. Într-adevăr, contactul cu emoțiile sau trăirile este diferit la femei în comparaţie cu unii bărbați, însă asta nu scutește femeia de suferințe în dragoste și în relații.

Gândindu-mă la femeie și la călătoria ei către ea însăși, mi-am reamintit de Marion (Gena Rowlands), personajul principal din filmul *Cealaltă*

femeie de Woody Allen. Am povestit filmul la începutul cărţii, dar trebuie să reiau acum povestea: e vorba de o femeie cu o căsnicie aparent fericită, cu un soţ, crede ea, devotat, o femeie de „succes", cu familie și „prieteni" loiali, a cărei întâlnire întâmplătoare cu o altă femeie (rol jucat de Mia Farrow) îi dezvăluie ei înseşi golul emoțional și neautenticitatea. În fapt, Marion era oarbă la realitatea vieții ei emoționale, detașată de trăirile ei și ale celor din viața ei; o viaţă alcătuită din „iubiri" dureroase, infidelitate și distanță, ruptura pe care nu a simțit-o, de fapt, față de soțul ei, teama teribilă de intimitate și respingerea bărbatului îndrăgostit de ea și care ar fi putut s-o iubească, abandonul fostului ei soț și incapacitatea de a înțelege și simți cum și cât de profund l-a rănit. Apoi relațiile cu familia ei, ea rămânând atât de departe de ei și de durerile lor; o relație nerezolvată cu fratele ei și cu judecățile, criticile, respingerea celor apropiați. În sfârşit, infidelitatea ei emoțională, incapacitatea de a-şi da seama cum își rănește una dintre prietenele bune din cauza nevoii ei de atenție. Este un film care te ajută să reflectezi, prin povestea lui Marion, la propria ta viață și la relațiile tale.

Ne regăsim când avem curajul de a ne privi, în ciuda dificultăţii și a *urâţeniei* pe care o vedem. Fuga de vină, de rușine este o neputință, o incapacitate. Să stai cu durerea și emoția, să fii prezentă pentru tine în viața ta înseamnă curaj. Așa a făcut și Marion, deşi la început ea s-a uitat la sine prin povestea altei femei: trăirile și tristețile celeilalte au readus-o către ea.

Cel mai adesea aud în cabinetul meu femei care se plâng că nu se simt iubite, că nu primesc dragostea și afecțiunea după care tânjesc de la un bărbat, că *el* este imatur, iresponsabil, rece și egoist. Iar aceste femei speră ca bărbatul să se schimbe, să fie mai iubitor și mai afectuos. E adevărat, sunt încă mulți bărbați neautonomi, incapabili de iubire, în căutare de validări, cu un puternic sentiment de îndreptățire și frică de intimitate, de femei și de trăirile lor, cu dificultatea de a-și asuma o relație. Bărbați cărora le este mai uşor, fireşte, să dea vina pe femeie pentru incapacitatea lor emoțională de a susține o relație intimă. Însă neputințele lui, ale bărbatului, spun ceva despre neputințele femeii. Durerile din relație sunt hrănite de amândoi, aproape totdeauna. Ai de ales: să te uiți la el, să te plângi, să-l respingi, să-l abandonezi și să ignori propriile tale neputințe ca femeie; sau să te uiți la tine și, cu compasiune și dragoste, să te regăsești. Așa vei crea

spațiul necesar ca relația de cuplu să redevină acel loc sacru al siguranței, bunăstării și libertății.

Pentru multe femei – crescute și familiarizate cu abuzul, nesiguranța, frica și durerea în relații, cu lipsa de atenție şi afecțiune, sau de granițe personale, empatie și responsabilitate, fără experiența autonomiei, a bucuriei și plăcerii – regăsirea *ca femei* este un proces dificil și de lungă durată. Se vede asta în relația unei femei cu bărbatul, cu celelalte femei sau în relația ei cu erotismul și sexualitatea.

Relația cu mama ne afectează profund pe noi, ca femei. Se întâmplă atunci când ai avut o mamă distantă emoțional, rece, sau impredictibilă, critică, sau o mamă *vulnerabilă*, pe care tu, copil fiind, ai fost nevoită s-o protejezi, s-o scuzi, s-o justifici, o mamă care avea multă nevoie de tine și care nu-ți putea oferi emoțional protecție. Atunci ai învățat să ascunzi durerea, să fugi de ea, s-o vezi la cel din fața ta și mai puțin la tine. Sau o mamă care, din neputința de a avea o relație bună cu partenerul și cu ea însăși, s-a *refugiat* în relația cu tine, te-a copleșit cu grija și cu propriile ei temeri și nesiguranțe și nu ți-a dat spațiu să crești, să evoluezi, să ai propria ta identitate.

La fel se întâmplă și în relația cu o mamă egocentrică, narcisică, uşor de rănit, alături de care ai învățat să te simți vinovată și responsabilă pentru ceilalți, să accepţi subjugarea; ori să devii perfecționistă ca să eviți pedepsele și respingerea. Ai devenit sensibilă la eșec și cu o toleranță scăzută la feedbackul negativ. Ai învățat îndreptățirea, pentru că „ești specială“ și ți se cuvin atenția și disponibilitatea celorlalți. E foarte uşor să ajungi astfel incapabilă de reciprocitate în relații, incapabilă să-ţi asumi faptul că rănești prin propriul tău egoism. Poate că lucrul cel mai dureros în relația mamă–fiică este învățarea abandonului, trăit sub diferite forme.

Primul pas și, cred eu, cel mai dificil este *să te privești tu pe tine ca femeie, fără să fugi* în acuzații, îndreptățire, furie, perfecționism, „victimizare“, respingere sau roluri care te țin departe de tine ca femeie, roluri de „profesoară“, „mamă“, „terapeut“ sau „fetiță“ a bărbatului.

Care este drumul femeii către o viață împlinită, trăită autentic, în relații reale și oneste, relații de încredere și siguranță, cu soțul sau iubitul, copiii, prietenii sau colegii? Cum să iasă femeia din relații abuzive, toxice, din

singurătate sau din relații fuzionale, simbiotice cu bărbatul? Fără sentimentul „îndreptățirii", fără să se abandoneze pe ea și pe bărbat? Sau cum poate să renunțe la perfecționism femeia pentru care aproape nici un bărbat nu este *suficient de bun*? Cum scapă de atitudinea de „victimă" a celei confruntate cu incapacitatea bărbatului de a o iubi?

Sunt femei care acceptă și tolerează infidelitatea emoțională și/sau sexuală a unui partener în căutare de validări, de atenție, încă incapabil să iubească matur. Atunci femeia intră în rolul de „mamă" care are grijă de el, uitând însă că bărbatul nu se va îndrăgosti și nu va curta o „mamă". Din păcate, dacă nu se maturizează amândoi, cel mai probabil el o va abandona. Din teamă de abandon, femeia îi găsește scuze, îi justifică lipsa de grijă. Ca să „nu îl supere" sau ca să evite conflictele, confruntările, îi acceptă așa-zisa „independență". Încă nu-l vede ca pe un bărbat pe propriul lui drum spre maturizare. Ea știe doar să fie în slujba bărbatului, nu în a propriilor ei nevoi. Oferă și face multe pentru bărbat, în speranța că el va observa și o va iubi. Încă o femeie care n-a învățat că merită să fie iubită fără să dovedească nimic și că ar trebui să aibă încredere în ce simte! „Era foarte grijuliu cu mine, atent, însă așa era și cu alte femei – și, deși am simţit asta, nu i-am spus nimic, de frică, dar cumva am stat departe de el… în speranţa că se va reapropia și va fi bine. Mi-e frică să-l pierd, dacă-i spun cum mă simt, s-ar putea să plece."

Sunt şi femei care par „perfecte", însă resping bărbatul, îl controlează – din cauza propriilor nesiguranțe, nemulțumite mai mereu de ce face sau ce le oferă –, sau care îl „construiesc" pentru golul lor, ca să fie de „succes", şi ele să primească validarea după care tânjesc. Ignoră efortul lui și caută un „bărbat adevărat", care să le domine și să le controleze.

O să spuneți, poate, că vorbesc despre un ideal, o fantezie sau o perfecțiune. Sau că pun „presiune" asupra femeii. *Din nou femeia*… Însă victimizarea este o formă de dependență și neputință. Nu suntem victime, avem puterea de a duce o viață fericită. De fapt, vorbesc despre o femeie autentică, reală, care e confortabilă cu propria ei vulnerabilitate, dar și cu forța și puterea ei. O femeie care primeşte bărbatul în viața ei din preaplinul propriu, nu dintr-un gol, din singurătate ori teamă.

Cum și-ar putea face femeia căsnicia (relaţia) fericită? Fiind mai atentă la ea, în mod onest, cu compasiune și asumare. Fără să se mai abandoneze, fiind disponibilă pentru ea; și fără să se mai respingă și să respingă bărbatul.

Când femeia curtează bărbatul, sau despre așteptarea iubirii

Întâlnesc multe femei care aleg, conștient sau din obișnuință, să curteze câte un bărbat și sfârșesc prin a fi dezamăgite, furioase, cu o şi mai mare frică de intimitate, cu şi mai multă neîncredere. Neîncredere în ele, în bărbați, în cuplu. Se simt adesea păcălite, dezamăgite, folosite, confuze, și de aici furia și frica. Și controlează și mai mult relația cu bărbatul. Sau cad în capcana îndreptățirii: *De acum îmi voi cere drepturile și-mi voi exprima nevoile!* Femei rănite, îndurerate.

O astfel de femeie e atrasă de un anumit tipar de bărbat, în timp ce alții, mult mai disponibili, par *neatrăgători,* nu simte chimie sau vreo atracție specială pentru ei: „Am încercat, dar pur și simplu nu pot să mă văd cu el, nu mă atrage." Am întâlnit multe cupluri frumoase care s-au format după o bună relație de prietenie, dar o relație de prietenie în care există atracție fizică nu este garanția unei relații de iubire. La fel, am văzut și cupluri frumoase unde nu a existat o atracție specială la început, însă în timp, după ce partenerii s-au cunoscut fără presiunea unui rezultat, s-au plăcut atât de mult, încât au ales să-și trăiască viața unul alături de celălalt.

Cred că o relație în doi înseamnă să ne întâlnim la *jumătatea* drumului. Curtarea să fie reciprocă și privită cu multă curiozitate, fără aşteptarea şi anticiparea unui rezultat anume. Pentru amândoi relația cu celălalt să fie o prioritate. Să ofere, să dea amândoi – nu doar femeia, pentru că se simte deja îndrăgostită și nu vrea să-l piardă, sau bărbatul, pentru că așa a înțeles, că el trebuie să curteze femeia. E o manipulare și când ea îl respinge ca să-l testeze, să vadă cât de mult o dorește.

Pe măsură ce femeia și bărbatul ajung la maturitate, ei se curtează mai onest, vorbesc mai deschis, se dezvăluie unul celuilalt încetul cu încetul. Au răbdare să se cunoască. Fără jocul respingerii, abandonului și îndreptățirii. Și fără presiunea perfecțiunii, imposibilă de altfel în cuplu. Fără liste și

vânarea greșelilor celuilalt. Ci cu efort, pentru că este nevoie de un efort al onestității, autenticității și autonomiei. Cele mai adânci frici le poți împărtăși după ce-l cunoști mai bine, nu e *nici o grabă* sau *urgenţă* de a spune totul, având justificarea *sincerităţii.* Încă nu-l cunoști. Poate simți că-l cunoști, însă de fapt, în mare măsură, e vorba de nevoile, fanteziile și așteptările tale. Nici el nu te cunoaște cu adevărat. Și el are speranțele lui și nevoia lui de a fi iubit. O să vă ia un timp să înțelegeți dacă vă simțiți în siguranță unul cu celălalt.

CÂND CONTROLEAZĂ FEMEIA ȘI DĂ PREA MULT PENTRU CĂ ARE NEVOIE DE PREA MULT DE LA PARTENER. Când încearcă să-i facă pe plac bărbatului, femeia are inițiative – doar ea, de fapt: ea sună, dă mesaje, dă *like*-uri pe Facebook sau îi trimite lui articole interesante, face invitații concrete la film, concerte. L-a plăcut, *a pus ochii pe el* și începe curtarea. (Însă, peste ani, tot ea va regreta că n-a fost *și ea* curtată. Că a trebuit să cucerească *ea* bărbatul.) El o iubește, însă ea nu se simte ca și cum ar fi iubită de un bărbat. Cât a fost ea femeie, și cât a fost el bărbat?

Ea își face planuri, scenarii, multe și rapide, se gândește la el ca la un posibil partener pe termen lung, deși abia se cunosc. Inel, nuntă, copii, casă, vacanțe… deşi abia ies de câteva luni. Este tot o formă de control. Atenția către fantezii și viitor îți distrage atenția de la tine. Îi rezolvi probleme, îi faci cadouri, te faci utilă, ca o *fată bună, înţelegătoare și drăguţă*, îi dai sfaturi.

Nu te juca *de-a prietena cea bună*, confesoarea, mama sau terapeuta lui în speranța că, în timp, își va da seama cât ești de valoroasă și demnă de iubirea lui. Nu încerca să-l convingi explicându-i cât de minunată ești și ce minunată va fi relația voastră. Nu este nevoie *să câștigi* iubirea unui bărbat inventând proiecte profesionale sau folosindu-te de orice alt pretext ca să fii în preajma lui. O să aduni resentimente și furie. Mai târziu vei începe să-l pedepsești pentru ceea ce nu ți-a oferit și tu credeai că ți se cuvine să primești după tot ce ai făcut pentru el. Sau vei folosi victimizarea, o expresie a dependenței, te vei plânge cât de greu ți-a fost cu bărbații și cum te-au folosit și apoi te-au părăsit. Nu merge. Nu pentru un bărbat matur și echilibrat. Pentru unul nesigur, da. Unul care caută pe cineva la fel de dependent ca el. Dar asta nu e o relație sănătoasă.

Unii bărbați pot răspunde pozitiv curtării, însă, ca un bărbat să construiască o relație sănătoasă cu o femeie, trebuie să aibă şi el o contribuţie la relație: să inițieze, să curteze, să simtă că ceea ce oferă este de valoare și femeia se simte bine alături de el. Să simtă că poate face lucruri care s-o bucure pe femeie. Să aibă încredere în el. Nu să-i fie frică de ea sau să fie subjugat de caracterul ei dominant. Este atrăgător, ce-i drept, pentru unii, însă păgubos pentru relația cu o femeie pe termen lung. Poate ritmurile voastre sunt diferite, însă graba nu ajută, înseamnă doar că tu, femeia, ar trebui să ai și mai multă grijă de tine. Care sunt lucrurile pe care nu le-ai făcut, deși ți-ai fi dorit? Sau la care ai renunțat când ai fost într-o relație? Când te-ai uitat pe tine din teama de-a nu greși, sau a nu-l pierde, sau a nu-l supăra pe partener? Sau pur și simplu din teama de a fi singură?

Iubirea înseamnă întotdeauna reciprocitate. Sunt relații în care ne maturizăm și noi, femeile, și bărbații. Nu cred în *iubirile neîmpărtășite.* El nu e sigur, nu e hotărât că vrea să fiți împreună? Crede-l pe cuvânt, nu te mai amăgi! Nu încerca să faci munca în locul lui, să-i explici cât de mult îl iubești și cât de fericiți veți fi împreună. Nu mai spera atunci când revine la tine cu atenție și nevoie de tine.

Cum ajungi să simți indisponibilitatea, respingerea ori chiar abandonul celuilalt drept *iubire*? Răspunsul e destul de simplu: prin familiaritate. Când ești obișnuită cu lipsa de atenție, critica, respingerea, abandonul sau abuzul, e mult mai probabil să simți chimie pentru cineva care te face să simți exact aceste lucruri. Le retrăiești până în momentul în care conștientizezi ce se întâmplă cu tine, îţi dai seama cum au fost și sunt relațiile tale romantice. Și alegi să evoluezi, să te maturizezi, să devii autonomă și să redobândești controlul asupra vieții tale – și nu asupra bărbatului.

CE VREI, DE FAPT? CE VREI PE TERMEN LUNG TU, CA FEMEIE, ÎNTR-UN CUPLU? Este o întrebare la care e important să-ți răspunzi. Nu ți-ai dori să ai sentimentul că el te-a ales și tu l-ai ales, că vă potriviți, că te-a curtat, că și-a dorit să te cunoască și să te înțeleagă și că tu ai vrut să-l cunoști, să-l respecți și să-l admiri ca bărbat? Multe femei regretă că n-au avut răbdare la începutul relației și că și-au construit o relație nefuncțională pe termen lung. O relaţie cu cicăleală, critică, nevoia de a repara, de a

schimba bărbatul. Speranța că va fi *altfel.* Și după amăgire au venit dezamăgirea, furia.

Lasă-l să se maturizeze singur. Sau, dacă are nevoie de sprijin, să caute ajutor – un mentor, un terapeut, un prieten. Tu eşti *femeia* în relație, nu mentorul, terapeutul, mama, consilierul. Eşti partenera lui, uneori de o viață, alteori pentru o perioadă, însă întotdeauna omul care-l ajută să se cunoască mai profund, lângă care poate evolua – până într-un punct. Uneori este nevoie să spui: „Până aici am mers împreună, iau ce mi-ai dăruit și merg mai departe. Merg mai departe mai pregătită pentru *omul meu*.“ Încă nu știi când îl vei întâlni, însă te pregătești în continuare pentru o viață împlinită alături de el. E important să știi să-l recunoști. E și cel mai greu lucru, pentru că cere maturitate. Din partea femeii și a bărbatului în egală măsură.

*

Ajungând la final, aș vrea să ne reamintim că *starea de bine* este ceva ce ține de fiecare dintre noi. Un somn bun, grija pentru nevoile corpului – alimentație, sport, timp petrecut în natură, deconectaţi de tehnologie și griji – sunt adevăratele resurse pentru un cuplu. Când ai grijă de tine, nu pui o presiune incorectă pe relație și partener. Bărbatul ar trebui, cred, să nu-şi mai justifice neimplicarea emoțională și lipsa de grijă față de relație – nici prin biologie, nici prin rolurile sau responsabilitățile pe care le are. Siguranța financiară este acum susținută de ambii parteneri, sau cel puțin așa ar fi natural. Femeia are mai mult ca oricând nevoie de un bărbat matur, pentru a nu-și mai distrage atenția de la propriile ei nevoi și a cădea în mecanismele controlului, pe care, de altfel, bărbatul le detestă. Atât bărbatul, cât și femeia trebuie să evolueze, să se maturizeze și să se descopere pentru a fi capabili de o relație bună, intimă, de siguranță și încredere pe termen lung. Copiii noștri au nevoie de acest efort. Să le oferim alte modele decât cele pe care le-am avut noi, mai aproape de nevoile lor emoționale. Să le dăm spațiu să fie copii. Noi fiind adulți care iubesc și se simt iubiți.

Cuvânt de încheiere

La începutul cărții vă spuneam pentru cine și de ce scriu – și simt nevoia acum, în încheiere, să întăresc, să limpezesc demersul acestei cărți.

Am scris cu un profund simţ al responsabilității pentru meseria mea. Am scris pentru că, poate mai pregnant ca niciodată, observ cu tristețe o generație profund însingurată, dar, în același timp, deschisă evoluției și transformării. O generaţie adesea tristă, debusolată în aceste vremuri în care viața de cuplu este greu pusă la încercare.

Văd relații care se fac și se desfac pe rețelele de socializare, văd cupluri în vacanțe de vis care, aflându-se la un restaurant sau pe o plajă cu Wi-Fi, stau cu telefoanele în mână și le examinează – fiecare în lumea lui. Văd divorțuri grăbite: cupluri care la cea mai mică turbulență în relația de cuplu renunță – „nu suntem singurii care s-au despărţit“. Or, viața în doi este o experienţă de cursă lungă, cu multe și nebănuite turbulențe, căderi în gol, unele neașteptate și zguduitoare. Văd o profundă lipsă de disponibilitate pentru compromis, toleranță, reciprocitate: ne-am transformat în *eu* și *celălalt*. Văd cupluri în care partenerii sunt în competiție, mereu pe baricade, mereu în zone de conflict – parteneri care se măsoară până ajung la *care pe care*, cu orgolii imense și așteptări total nerealiste. Şi văd multă încrâncenare, furie, frică.

Pe de altă parte, văd și întâlnesc multe cupluri care înțeleg nevoia de cunoaștere, efort și muncă individuală în beneficiul cuplului și al unei bune vieți de familie. Cupluri care cred în relații fericite și cred că pot depăși orice provocare le oferă viața. Cupluri care caută sprijin fără să simtă acest lucru ca pe un semn de slăbiciune, ci ca nevoie de a înțelege și de a nu repeta greșelile trecute, ale lor sau ale părinților lor. Cupluri care cred în loialitate, fidelitate, încredere și grijă pentru cuplu, cu respect pentru nevoile și evoluția fiecăruia. Cupluri în care partenerii se sprijină unul pe celălalt în procesul lor de vindecare, maturizare și transformare. Pentru că

un cuplu sănătos, înțeleg ei, înseamnă doi adulți maturi, care s-au descoperit și regăsit.

Am mai scris pentru că, din păcate, timp de decenii, am trăit într-o cultură în care multe cupluri au avut parte de un prizonierat în doi: au stat împreună în instituția căsătoriei ba de gura părinților sau a rudelor, ba de gura vecinilor, a societății. Din rușine, din datorie față de copii ori pentru că *așa ceva nu se făcea – era de neimaginat*… Oricât de nereparat era relația pentru unul sau celălalt, rareori exista o portiță de scăpare. Am cunoscut suficiente astfel de cupluri regretând tardiv sau, pur și simplu, mărturisind că *așa a fost să fie.* Era o fatalitate.

Astăzi suntem liberi, însă libertatea în doi a venit cu o notă de plată usturătoare. Am luat-o pe nemestecate, am virat brusc, de cele mai multe ori am înțeles-o greșit. Dacă înainte aveam constrângeri, astăzi, când vine vorba de traiul în cuplu, suntem într-o acută lipsă de repere, de granițe și de valori sănătoase. Plutim și aici într-o prea lungă tranziție. Interesul și grija pentru viața în doi sunt la fel de puțin prezente ori de prost înțelese – și este momentul să schimbăm asta. Pentru fiecare dintre noi. Şi pentru copiii noștri.

Am scris pentru bărbați și femei, deopotrivă – şi trebuie spus că, vrem să admitem sau nu, trecem printr-o uriașă criză de identitate masculină sau feminină. Nu ne mai știm rolul, rostul, trecutul, cu greu ne mai găsim locul. Văd modele proaste – pe stradă, la TV, pe rețelele de socializare: o lume în derivă prinsă în jocul *cuplului-reclamă*, al iubirii floare-la-ureche, fru-fru, în care totul e bine și frumos. Al sfaturilor experte despre cuplu, al truismelor și sloganurilor goale: e important să comunicăm, iubirea adevărată vine de la sine etc. Consumăm șabloane, standarde ori citate puerile venite, într-un ritm covârșitor, pe filiera rețelelor de socializare: caută-ți sufletul pereche, cum să-ți mănânce bărbatul din palmă, totul despre bărbatul perfect (femeia perfectă) etc. Sentințe și decizii, pe de altă parte: lasă-l, treci la altul; dacă nu-i convine…; ori face ce vrei, ori… Văd în jur amărăciune, nemulțumire, reproșuri, comparații. Astăzi, ce-i drept, nu ne mai uităm peste gardul vecinului, ci studiem profilul noului „prieten“ de pe Facebook. („Noi de ce nu mergem acolo?“; „Uite ce casă și-au făcut, dacă şi tu ai fi ca X sau Y…“) Văd oameni care, chiar și după ani de relație,

se jignesc, își aruncă vorbe grele în public, parteneri care își confundă biroul cu dormitorul, parteneri prea ocupați ca să mai aibă timp și grijă unul de celălalt, de relație – care merg până la urmă la psiholog și se miră *cum de s-a ajuns aici*.

Văd parteneri sau viitori soți care spun cu o seninătate dezarmantă că vor rămâne împreună la bine și la greu. Nu e vorba doar de cei cărora li s-au aprins călcâiele și și-ar promite luna de pe cer, ci și de oameni trecuți prin viață, prin mai multe relații. Vaccinați. Unii de trei, patru ori – să fie! –, de fiecare dată dezamăgiți și hotărâți ca, de data asta, relaţia să funcționeze. Repet: o despărțire presupune un proces de învățare și reflecție. Învăț ce nu vreau, nu-mi doresc sau nu pot accepta de la traiul în doi. În rest, nu știu cum s-o spun mai clar: forța, trăinicia unui cuplu se testează *la greu*. Vorbele trebuie dublate de fapte. Altfel sunt doar vorbe.

Văd parteneri care vor să primească, dar nu sunt dispuși să dea. Suferinzi în relații toxice sau, la polul opus, suferinzi pentru că nu există cineva suficient de bun pentru ei. Și, mai trist, văd oameni care au încetat să mai caute și nici măcar nu mai vor să vorbească despre asta. Văd dezamăgire, blazare, lipsă de speranță. Văd mult *eu*. Parcă niciodată n-am fost mai liberi să fim singuri.

Am scris şi pentru cei singuri, încercând să le spun că, oricât de deznădăjduiți și neputincioși ar fi, jumătatea lor e acolo, undeva. Şi trebuie căutată. Iar celor care sunt în relații am încercat să le spun că un cuplu se împarte întotdeauna între cei doi: presupune efort și, mai ales, ca să funcționeze, relația trebuie să înceapă în primul rând cu tine însuți. Nu cu *voi*, nici cu *celălalt*. Cu *tine*. Oricât de mult vă iubiți, veți avea inevitabil parte de conflicte, de dezamăgiri, de momente dificile, unele sfâşietor de dureroase. Important este să găsiți calea de a trece peste ele. Nu ţine de magie, nici de vreun truc sau o rețetă. Ţine de voi.

Am mai scris dorind să explic că viața în doi – oricât de nebănuite ar fi căile ei – are un alfabet. Trebuie să urmeze o igienă elementară. Să aibă repere și limite sănătoase. Există etape, fiecare cu farmecul și miza ei. Or, ca o relaţie de cuplu să funcționeze – la fel ca orice lucru în viață –, alfabetul ei trebuie învățat. Presupune o educație. Pe cât de elementară, pe atât de necesară și provocatoare. Dacă vreți, e echivalentul celor șapte ani

de-acasă. Ține de chimie, înțelegere, valori. De empatie. De reciprocitate. De învățare continuă. De descoperire.

Nu în ultimul rând, am scris cu speranță pentru generațiile viitoare – pentru copiii noștri. M-am adresat vouă, celor care aveți copii sau vă pregătiți să fiți părinți, și am vorbit despre moștenirea pe care o lăsați. Copiii voştri încă nu știu, poate, să scrie şi să citească, sau nu au capacitatea să înțeleagă încă, dar, inevitabil, modelul vostru de viață de cuplu, de iubire le va rămâne întipărit în minte şi suflet pentru tot restul vieții. Țipați unul la celălalt? Vor țipa şi ei. Pretindeți, vă simțiți îndreptățit să primiți? Vor pretinde şi ei. Se simt iubiţi copiii voştri? Vă jucați cu ei cu-adevărat? Vă văd fericiți împreună? Împliniți? Îl vor căuta şi ei pe *împreună,* vor căuta iubirea, împlinirea. Modelul vostru de viață se va *scrie*, întocmai unui cod de software, în cele mai mici detalii, în cele mai ascunse cotloane ale creierului și inimii copiilor voştri. Odată ajunşi adulţi, odată ce va începe prima iubire, prima relație, fișierele cu informații din copilărie vor rula singure, folderele comprimate, îngropate în memoria copiilor, până și cele ce păreau uitate, se vor dezarhiva și se vor instala în viața lor de cuplu. Procesul e ireversibil, nu există formatare, *delete*, *reset* sau buton de dezinstalare. Acest bagaj informațional va înclina balanța între fericirea sau nefericirea copiilor voştri. Așadar aveți grijă ce lăsați în urmă. Pentru că modelul de iubire, de viață de cuplu se va regăsi în viața de cuplu a copiilor voştri.

În sfârşit, am scris și pentru că văd cupluri extraordinare – de toate vârstele –, care se iubesc și cred în viața în doi. Care, poate, au trecut prin toate dificultăţile, dar au găsit forța și înțelepciunea să le depășească. În aceeași măsură, am scris pentru cei care nu s-au dat bătuți, pentru cei care speră și își doresc să meargă pe drumul vieții în doi.

Pentru că, așa cum am spus la început, deși e un drum greu, altul mai frumos nu există.

Bibliografie

Beck, Aaron T., *Iubirea nu este de ajuns*, Trei, 2012

Bennett-Goleman, Tara, *Alchimia emoțională: Cum poate mintea să vindece inima*, Curtea Veche, 2002

Biddulph, Steve & Biddulph, Shaaron, *Iubirea se construiește în doi*, Humanitas, 2011

Brach, Tara, *Acceptarea necondiționată: Cum să-ți îmbrățișezi viața cu inima unui Buddha*, Litera, 2016

Brach, Tara, *Adevăratul refugiu: Cum să-ţi găseşti pacea şi libertatea în inima deschisă*, Litera, 2017

Burns, David, *Cum să ne simțim bine împreună: Secretul funcționării relațiilor*, Herald, 2017

Cain, Susan, *Linișteee! Puterea introvertiților într-o lume asurzitoare*, Paralela 45, 2013

Christensen, Andrew, Doss, Brian D. & Jacobson, Neil S., *Reconcilable Differences: Rebuild Your Relationship by Rediscovering the Partner You Love – without Losing Yourself,* The Guilford Press; 2nd ed., 2014

Daedone, Nicole, *Slow sex: Arta și rafinamentul orgasmului feminin*, Erotica Press, 2012

Duckworth, Angela, *Grit: Puterea pasiunii și a perseverenţei*, Publica, 2016

Epstein, Norman B. & Baucom, Donald H., *Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples*, American Psychological Association, 2002

Fisher, Helen, *Anatomia iubirii: O istorie naturală a relațiilor de dragoste și a destrămării lor*, Trei, 2017

Fisher, Helen, *De ce el? De ce ea? Cum să găsești dragostea adevărată înțelegându-ți tipul de personalitate*, Humanitas, 2013

Forward, Susan & Torres, Joan, *Bărbații care urăsc femeile și femeile care îi iubesc*, Curtea Veche, 2011
Fromm, Erich, *Arta de a iubi*, Anima, 1995
Gratch, Alon, *Dacă bărbații ar vorbi…7 chei pentru înțelegerea psihologiei masculine*, Trei, 2007
Gratch, Alon, *Dacă dragostea ar putea gândi: Cum să-ți folosești mintea pentru a-ți ghida inima*, Trei, 2012
Gottman, John & Schwartz Gottman, Julie, *The Man's Guide to Women*, Rodale Books, 2016
Gottman, John & Schwartz Gottman, Julie, *Totul despre femei: Ghid pentru bărbați*, Niculescu, 2016
Gottman, John & Silver, Nan, *Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite*, ASCR, 2016
Granger, Jennifer, *Feminine Lost: Why Most Women Are Male*, 2014
Gurian, Michael, *Lessons of lifelong intimacy*, Atria Books, 2015
Gurian, Michael, *Prezența invizibilă: Bărbatul și femeile din viața lui*, Trei, 2012
Halpern, Howard M., *How to Break Your Addiction to a Person*, Bantam Books, 2003
Harris, Russ, *Acționează cu dragoste (ACT with LOVE): Pune capăt conflictelor, rezolvă neînțelegerile și întărește-ți relația prin terapia acceptării și angajamentului*, Herald, 2017
Hendrix, Harville, *Keeping The Love You Find: A Single Person's Guide to Achieving Lasting Love*, Pocket Books, 1995
Hendrix, Harville, *Primește iubirea pe care o dorești*, Herald, 2016
Hendrix, Harville & LaKelly Hunt, Helen, *Receiving Love: Transform Your Relationship by Letting Yourself Be Loved*, Atria Books, 2005
Horney, Karen, *Psihologia femeii*, Trei, 2012
Johnson, W. Brad & Murray, Kelley, *Dragoste nebună: Ghid de evitare a personalităților ciudate*, Curtea Veche, 2013
Johnson, Sue, *Ține-mă strâns în brațe: Șapte conversații pentru o viață de iubire*, ACT și Politon, 2017
Leleu, Gérard, *Cum să fim fericiți în cuplu*, Trei, 2003
Leleu, Gérard, *Tratat de mângâieri*, Trei, 2014

Lerner, Harriet, *Dansul furiei,* Herald, 2018
Lerner, Harriet, *Marriage rules: A Manual for the Married and the Coupled Up*, Avery, 2012
Lerner, Harriet, *The Dance Of Intimacy. A Woman's Guide to Courageous Acts of Change in Key Relationships*, Harper Perennial, 1997
Levine, Amir & Heller, Rachel S.F., *Stilurile de atașament: O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*, ASCR, 2015
Malach Pines, Ayala, *Căile îndrăgostirii: Cum ne alegem partenerul*, Trei, 2011
McCarthy, Barry & McCarthy, Emily, *Rekindling Desire*, Routledge, 2014
McCarthy, Barry & McCarthy, Emily, *Sexual Awareness*, Routledge, 2012
Ogden, Gina, *Expanding the Practice of Sex Therapy: An Integrative Model for Exploring Desire and Intimacy*, Routledge, 2013
Papadopoulos, Linda, *Ce zic bărbații, ce înțeleg femeile: Cum să depășiți problemele de comunicare*, Curtea Veche, 2012
Pincott, Jena, *Domnii preferă într-adevăr blondele? Știința din spatele iubirii, sexului și atracției*, Trei, 2017
Pinkola Estes, Clarissa, *Femei care aleargă cu lupii: Povești și mituri ale arhetipului femeii sălbatice*, Niculescu, 2017
Piquet, Pascale, *Sindromul Tarzan: Cum să te eliberezi de lianele dependenței afective*, All, 2013
Quilliam, Susan, *Cum să-ți alegi partenerul*, Vellant, 2017
Rholes, W. Steven & Simpson, Jeffry A., *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications*, The Guilford Press, 2004
Riso, Walter, *Afectivitatea bărbatului: Ce trebuie să știe orice femeie despre bărbați*, All, 2014
Riso, Walter, *Cum să nu mori din dragoste: Zece principii de supraviețuire afectivă*, All, 2014
Riso, Walter, *Iubiri toxice. Tipologiile afective de care ar fi mai bine să nu ne îndrăgostim: cum să le recunoaștem și cum să le confruntăm*, All, 2012
Schaeffer, Brenda, *Dragoste sau dependență? Cum să recunoști iubirea sănătoasă*, Trei, 2009

Schelotto, Gianna, *Un bărbat, numai să fie: Femei în așteptarea iubirii*, All, 2012

Schwartz, Pepper & Kempner, Martha, *50 de mari mituri despre sexualitatea umană*, Trei, 2016

Tatkin, Stan, *Configurați pentru iubire: Construiește o relație trainică înțelegând structura mentală și stilul de atașament al partenerului tău*, Herald, 2015

Thich Nhat Hanh, *Cum să iubești*, Litera, 2016

Weiner Davis, Michele, *The Divorce Remedy: The Proven 7-Step Program for Saving Your Marriage*, Simon & Schuster, 2002

Weiner Davis, Michele, *The Sex-Starved Marriage*, Simon & Schuster, 2004

Weiner Davis, Michele, *The Sex-Starved Wife: What to Do when He's Lost Desire*, Simon & Schuster, 2008

Young, Jeffrey E. & Klosko, Janet S., *Cum să-ți reinventezi viața*, Trei, 2017